

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»
• Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №.6 от 28.08.2019)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
№50-а от 28.08.2019

Л.Б. Стребкова
(приказ №50-а от 28.08.2019г.)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕЛЬФИН»**

Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок реализации: 10 лет.

Составители:

Тренеры- преподаватели:

Л.А. Карбанова

Е.О. Парахина

А.А. Вобликов

И.В. Лысых

с. Становое

ПЛАН

1. Пояснительная записка.
2. Календарный учебный график.
3. Учебный план.
4. Содержание программы.
 - 4.1. Учебный курс «Основы плавания».
5. Ожидаемые результаты.
6. Организационно-педагогические условия обеспечения программы.
7. Список литературы.

Приложения:

Оценочные материалы

Рабочая программа спортивно оздоровительной группы.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» разработана для детей 9-11 лет, составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", Устава МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин».

Данная программа рассчитана на 1 год обучения и предусмотрена для учащихся, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к занятиям по плаванию, имеющих медицинский допуск.

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.

Содержание программы сориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Программа предполагает возможности педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание программы отвечает потребностям учащихся и направлено на оптимизацию учебного процесса. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

Цель программы: развитие физических качеств через обучение плаванию спортивными стилями, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию свободного времени детей от 7 до 18 лет.

Задачи программы:

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.

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.

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 ДЮСШ, позволяет сокращать, либо продлевать обучение в зависимости от результатов занимающихся.

Условия зачисления учащихся:

Программа по плаванию рассчитана на детей в возрасте от 7 до 18 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—7 лет, максимальный возраст—18 лет. При обучении и выборе средств и форм проведения занятий учитываются психофизиологические и возрастные особенности занимающихся.

Зачисляются в группы все желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении от родителей или законного представителя несовершеннолетнего ребенка в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» и медицинское заключение врача-педиатра.

Минимальный возраст зачисления детей в группу 7 лет. Срок реализации программы 10 лет. Наполняемость группы от 15 до 23 человек.

Основными формами организации деятельности учащихся являются групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный год в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» начинается с 1 сентября, окончание 30 июня.

Продолжительность занятий составляет 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю) и 3 раза в неделю по 3 академических часа (9 часов в неделю) с перерывом 10 минут.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 40 недель занятий.

Таблица 1

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

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно - массовая работа Уставом МБУ ДО ООЦ (плавательный бассейн), и нормативно-правовыми

актами.

Данная программа адаптирована под реальные условия МБУ ДО ООЦ (плавательный бассейн).

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 2

Наименование учебного курса	Количество часов										Формы промежуточной аттестации
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год	
Теория	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	
Практика	234	232	230	228	226	224	222	220	218	216	1год-вес. старты 2год-вес. старты, соревнования 3год-соревнования 4год-соревнования 5 год-соревнования

Промеж уточная аттестац ия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Итого:	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240	

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.

2. Календарный учебный график

Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	30 июня
Режим работы	с 9.00 до 21.00 в соответствии с утвержденным расписанием
Наполняемость групп	от 15 до 23 человек
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	6 часов в неделю

Продолжительность одного занятия	не более 2-х академических часов с 10 минутным перерывом.
Продолжительность учебного года.	40 недель в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Объем часовой нагрузки	240 часов
Тестирование учащихся	Промежуточная аттестация: 25-31 январь, 25-30 мая.

План-график распределения программного материала 1 года обучения

Содержание	Кол-во часов	Месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	I V
Основы плавания	236	24	28	26	26	20	24	24	26	20	24
Промежуточная аттестация	4					2				2	
Всего часов:	240	24	28	26	26	22	24	24	26	20	24

3. Учебный план

№	Название учебного курса
---	-------------------------

п/п		1-ый год
1	Основы плавания	236
3.	Промежуточная, итоговая аттестация	4
4.	Всего	240

Учебный план подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов обучения пловцов

Формы, виды, методы проведения контроля.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы, отдельной части или всего объема учебного курса, сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией учащихся.

Текущий контроль успеваемости учащихся – это систематическая проверка уровня физической, психологической подготовленности учащихся, проводимая педагогом в ходе осуществления учебно-тренировочной деятельности.

Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Основными методами текущего контроля является – наблюдение, беседа, методы практического контроля. Формы текущего контроля – групповая, комбинированная

Результаты текущего контроля не фиксируются в официальных документах, но учитываются для корректировки учебно-тренировочного процесса, при проведении промежуточной аттестации учащегося.

Промежуточная аттестация осуществляется два раза в год:

- промежуточная аттестация после завершения первого полугодия.
- промежуточная аттестация по окончанию учебного года.

Методы используемые при промежуточной аттестации – методы практического контроля (спортивные тесты по ОФП и СФП).

4.Содержание программы

4.1 Содержание учебного курса «Основы плавания»

4.1.1. ТЕОРИЯ

Тема 1. Правила поведения в бассейне

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

Тема 2. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Физическая культура, ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физическая культура в системе образования. Успехи пловцов на международной арене. Задачи и развитие массового спорта.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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.

Тема 4. Гигиена тренировочных занятий, режим и питание учащихся

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).

Тема 5. Закаливание организма

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности плаванием. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Значение температуры, влажности и движения воздуха.

Тема 6. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи

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.

Тема 7. Основы техники плавания.. Терминология плавания

4.1.2. ПРАКТИКА

Упражнения для освоения спортивной техники

Обучение в спортивно оздоровительной группе направлено 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.

Погружение в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, выдохи в воду из различных положений.

Лежанию и скольжению на воде, правильному положению тела при плавании кролем на груди и спине.

Кроль на груди.

Упражнения на правильную работу ног, рук, обучение дыханию и координации движений.

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;

Плавание кролем на сцепление;

Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй.

Кроль на спине.

Упражнения на правильную работу ног, рук, обучение дыханию и координации движений.

Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания;

Плавание на спине с помощью движений одними ногами.

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

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.

Плавание на спине с подменой.

Плавание на спине на сцепление.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук, один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Старты и повороты.

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.

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.

Технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях.

5. Планируемые результаты.

По окончании курса занимающиеся должны:

ДОЛЖЕН ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по плаванию,
- технику выполнения элементов;
- Технику плавания кроль на груди и кроль на спине.

ДОЛЖЕН УМЕТЬ:

- проплывать 25 метров элементами кроль на груди и спине
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- проплывать 15 метров в полной координации на груди и спине
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- бороться со страхом глубины
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

6. Организационно-педагогические условия обеспечения программы

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы.

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»

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, голосовые сигналы: счёт, подсказка, свисток);
- наглядные (демонстрация, образцовый показ, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение))
- практические (выполнение упражнений, их самостоятельный разбор, комментированные упражнения, игры).
- Методы контроля (сдача нормативов для СОГ)

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

Методы контроля:

- повседневное наблюдение
- устный опрос (индивидуальный, фронтальный)
- тестирование

Дидактический материал: фотографии, рисунки, видеоматериал, учебные и методические пособия, спортивное оборудование и инвентарь.

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.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательный процесс является частью целостного педагогического процесса. Основной целью современного воспитания является формирование личности, ее всестороннее и гармоническое развитие.

Важной задачей является гармоничное сочетание в учебно-тренировочном процессе умственного, нравственного, эстетического и трудового развития личности.

Задачи умственного воспитания: усвоение определенного объема знаний; развитие познавательных интересов и формирование познавательной активности; развитие потребности постоянно пополнять свои знания, повышать уровень подготовки.

Задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, правильное физическое развитие;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- развитие и совершенствование природных двигательных качеств;
- развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости и др.);
- воспитание нравственных качеств (смелости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, ответственности, коллективизма);
- формирование потребности в постоянных занятиях физкультурой и спортом;
- развитие стремления быть здоровым, бодрым, доставлять радость себе и окружающим.

Нравственное воспитание - это целенаправленный процесс формирования нравственного сознания, нравственных чувств и выработки навыков и привычек нравственного поведения.

Одна из необходимых задач в процессе учебно-тренировочных занятий состоит в том, чтобы юные фигуристы освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали.

Методы нравственного воспитания: личный пример педагога (на нравственное сознание и поведение обучающихся влияют яркие примеры из жизни выдающихся людей); разъяснение учащимся содержания моральных категорий, моральных норм и правил поведения; формирование убеждений, направленных на разъяснение нравственных принципов, на выработку этических идеалов.

Спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Задачи эстетического воспитания: формирование эстетических знаний; воспитание эстетической культуры; приобщение человека к прекрасному в жизни, природе, труде; формирование стремления быть прекрасным во всем: в мыслях, поступках, делах, внешнем виде.

Задачи трудового воспитания: выработки сознательного отношения к труду как высшей ценности человека и общества; воспитание дисциплинированности, организованности; формирование трудолюбия.

Основные подходы к организации воспитания:

– воспитание личности происходит только в процессе включения ее в деятельность;

– воспитание есть стимулирование активности формируемой личности в организуемой деятельности;

– в процессе воспитания необходимо проявлять гуманность и уважение к личности в сочетании с высокой требовательностью;

– в процессе воспитания необходимо открывать перед учащимися перспективы их роста, помогать им добиваться радости успехов;

– в процессе воспитания необходимо выявлять и опираться на положительные качества учащихся;

– в воспитании необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

– воспитание должно осуществляться в коллективе и через коллектив.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта. Основными задачами психологической подготовки является:

– привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

– формирование установки на тренировочную деятельность;

– формирование волевых качеств обучающихся;

– совершенствование эмоциональных свойств личности;

– развитие коммуникативных свойств личности;

– развитие и совершенствование интеллекта обучающихся.

В программу занятий педагогу следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности. Объективные трудности – трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта. Субъективные трудности, связанные с личным переживанием обучающегося успеха или неуспеха своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности, потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как учебно-тренировочных занятий в выбранном виде спорта, так и соревнований.

Просветительская работа педагога с родителями, направленная на повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает проведение родительских собраний, бесед, привлечение медицинских работников к совместной работе.

Методическое обеспечение учебно-воспитательной работы:

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

- инструктивные документы;
- интернет-ресурсы;

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 следующего учебного год.

Материально-техническое обеспечение программы

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.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог дополнительного образования. По мере необходимости проводятся консультации спортивного врача психолога.

Техническое оснащение занятий

№	Учебный материал	Условия выполнения программы
1		
	Практика	Бассейн: ласты для плавания, доска для плавания, калабашки, лопатки, нудлы, пояс тормозной, пояс для акваэробики

7. Список литературы

Перечень информационного обеспечения.

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/>

Оценочная таблица результатов технической подготовки

<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25м избранным способом	+	+

Примечание. + норматив считается выполненным при технически верном выполнении

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»
Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол № 6.от 28.08.2019 г.)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»

_____Л.Б. Стребкова

(приказ № 50-А от 28.08.2019)

***Рабочая программа
«Плавание»***

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель:

Тренер-преподаватель

Л.А.Карабанова

тренер-преподаватель

И.А.Карабанов

с. Становое

ПЛАН

1. Пояснительная записка.
2. Содержание рабочей программы.
3. Планируемые результаты.
4. Оценочные и методические материалы.
5. Организационно-педагогические условия обеспечения программы.
6. Список литературы.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Плавание» (Спортивно-оздоровительная группа) разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Плавание», рассчитанной на 1 год обучения.

Цель учебного курса: развитие физических качеств через обучение плаванию спортивными стилями, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени.

Задачи программы - обучение плаванию и обучение технике спортивных стилей плавания; развитие и совершенствование физических качеств (ловкость, сила, быстрота), формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

Условия зачисления учащихся:

Зачисляются в группы все желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении от родителей или законного представителя несовершеннолетнего ребенка в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» и медицинское заключение врача-педиатра.

Минимальный возраст зачисления детей в группу 7 лет. Срок реализации программы 1 год. Наполняемость группы от 15 до 23 человек.

Основными формами организации деятельности учащихся являются групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия.

План-график распределения программного материала дополнительной общеобразовательной программы «Плавание» (спортивно-оздоровительная группа)

Содержание	Кол-во часов	Месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Основы плавания	236	24	28	26	26	20	24	24	26	20	24
Промежуточная аттестация	4					2				2	
Всего часов:	240	24	28	26	26	22	24	24	26	20	24

2.Содержание рабочей программы

2.1.Теория курса «Основы плавания»

Тема 1. Правила поведения в бассейне

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

Тема 2.Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Физическая культура, ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физическая культура в системе образования. Успехи пловцов на международной арене. Задачи и развитие массового спорта.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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.

Тема 4. Гигиена тренировочных занятий, режим и питание учащихся

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).

Тема 5. Закаливание организма

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности плаванием. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Значение температуры, влажности и движения воздуха.

Тема 6. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи

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.

Тема 7. Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания

2.2. Практика курса «Основы плавания»

Упражнения для освоения спортивной техники

Обучение в спортивно оздоровительной группе направлено 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.

Погружение в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, выдохи в воду из различных положений.

Лежанию и скольжению на воде, правильному положению тела при плавании кролем на груди и спине.

Кроль на груди.

Упражнения на правильную работу ног, рук, обучение дыханию и координации движений.

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;

Плавание кролем на сцепление;

Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй.

Кроль на спине.

Упражнения на правильную работу ног, рук, обучение дыханию и координации движений.

Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания;

Плавание на спине с помощью движений одними ногами.

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

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки.

Плавание на спине с подменой.

Плавание на спине на сцепление.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук, один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Старты и повороты.

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.

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.

Технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях.

и толчковая ноги согнуты, туловище находится над коньками, спина.

Календарно-тематическое планирование курса «Основы плавания».

	Сентябрь	24	
	Содержание занятия	Дата	Фактич. дата
	<i>Теория:</i> Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России.		
1	Вводное занятие.	3.09	
2	Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития, Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).	5.09	
3	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение в парах, группах. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, др).	7.09	
4	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение в парах, группах. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, др).	10.09	
5	Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка).	12.09	
6	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	14.09	
7	Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой с опорой и без. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками различными способами	17.09	
8	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка). Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры.	19.09	
9	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка).). Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением,	21.09	

	скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.		
10	Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники способов плавания, стартов и поворотов. Имитационные, подготовительные в воде и на суше	24.09	
11	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	26.09	
12	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	28.09	
	Октябрь	28	Фактич. дата
	<i>Теория. Физическая культура и спорт в Российской Федерации</i>		
13	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание.	01.10	
14	Упражнения для изучения техники способов плавания. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Основы техники плавания и методики тренировки.	03.10	
15	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	5.10	
16	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Совершенствование работы ног кроль.	8.10	
17	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Совершенствование работы ног кроль.	10..10	
18	Гигиена и правила пользования инвентарем. Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Изучение стартов. Подготовительные упражнения.	12.10	
19	Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями	15.10	

	направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.		
20	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники работы ног.	17.10	
21	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди.	19.10	
22	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди.	22.10	
23	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	24.10	
24	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	26.10	
25	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину. Изучение стартов с тумбы.	29.10	
26	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).	31.10	
	Ноябрь	26	
	<i>Теория.</i> Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		
27	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину.	02.11	
28	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину.	05.11	
29	Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	07.11	
30	Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	09.11	
31	Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование гребковых	12.11	

	движений, работы ног, дыхания; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.		
32	Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование гребковых движений, работы ног, дыхания; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	14.11	
33	Основы техники и тактики спорта .Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.	9.11	
34	Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития	16.11	
35	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде.	19.11	
36	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	21.11	
37	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	23.11	
38	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	26.11	
39	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	28.11	
	Декабрь	26	
	<i>Тема 4. Гигиена тренировочных занятий, режим и питание учащихся</i>		
40	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание:Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	03.12	
41	Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	05.12	
42	Простые открытые и закрытые повороты при плавании	07.12	

	кролем на груди и на спине. Развитие скорости. Многократное проплавание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.		
43	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	10.12	
44	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. . Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	12.12	
45	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	14.12	
46	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	17.12	
47	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	19.12	
48	Правила и проведение соревнований. Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплавание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	21.12	
49	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплавание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	24.12.	
50	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплавание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	26.12	
51	Старт из воды при плавании на спине. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Спады в воду, прыжки. Совершенствование работы ног кролем.	28.12	
52	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами,	31.12	

	дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.		
	Январь	20	
	<i>Тема 4. Гигиена тренировочных занятий, режим и питание учащихся</i>		
53	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	09.01	
54	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди. Прохождение отрезков 50 м на технику. Развитие быстроты. Скоростные упражнения на суше и воде. Совершенствование техники кроль на спине.	11.01	
55	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	14.01	
56	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые Совершенствование техники кроль на спине. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	16.01	
57	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	18.01	
58	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	21.01	
59	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Средства и методы технической подготовки: информация о технике движений, об ошибках, указания по устранению ошибок, оценка техники тренером, показ техники выполнения движений, схем, видеофильмов, буксировка пловца на скорости выше соревновательной, задание темпа и скорости, при помощи технических устройств.	23.1	
60	Текущий контроль (сдача нормативов)	25.01	
61	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на	28.01	

	спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Средства и методы технической подготовки: информация о технике движений, об ошибках, указания по устранению ошибок, оценка техники тренером, показ техники выполнения движений, схем, видеофильмов, буксировка пловца на скорости выше соревновательной, задание темпа и скорости, при помощи технических устройств.		
62	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	30.1	
	Февраль	24	
	<i>Теория. Закаливание организма</i>		
63	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	01.02	
64	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	04.02	
65	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	06.02	
66	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	08.02	
67	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине.	11.02	
68	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине.	13.02	
69	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием;	15.02	

	общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.		
70	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	18.02	
71	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	20.02	
72	Гигиена и правила пользования инвентарем. Эстафетное плавание спортивными стилями (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	25.02	
73	Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	28.02	
74	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	30.02	
	Март	24	
	<i>Теория. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи</i>		
75	Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	03.03	
76	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	05.03	
77	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	10.03	
78	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	12.03	
79	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на	14.03	

	различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.		
80	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	17.03	
81	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	19.03	
82	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	21.03	
83	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	24.03	
84	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	26.03	
85	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	28.03	
86	Правила и проведение соревнований. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	31.03	
	Апрель	26	
	<i>Теория. Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания</i>		
87	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	02.04	
88	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	04.04	
89	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	07.04	
90	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	09.04	
91	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	11.04	
92	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	14.04	
93	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди.	16.04	

	Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.		
94	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук.	18.04	
95	Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	21.04	
96	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	23.04	
97	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы ног кроль.	25.04	
98	Развитие специальной выносливости. Упражнения для развития выносливости при плавании кроль на груди. Прохождение дистанций 800,1000 м.	28.04	
99	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	30.04	
	Май	20	
	<i>Теория. Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания</i>		
100	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	07.05.	
101	Развитие скоростно-силовых качеств. По средствам плавания и занятий в тз. Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость.	12.05	
102	Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость. Многократное повторение проплавления отрезков и специальных упражнений.	14.05	
103	Многократное повторение проплавления отрезков и специальных упражнений. Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	16.05	
104	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног,	19.05	

	согласованность. Имитации, совершенствование в воде.		
105	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	21.05	
106	Специальные упражнения для гребковых движений ("мельница" и т.д.). Выполнение специальных упражнений в воде на технику гребков кроль на груди и спине.	23.05	
107	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	26.05	
108	Сдача нормативов (для СОГ)	28.05	
109	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	30.05	
	Июнь	24	
	<i>Теория. Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания</i>		
110	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.	02.06	
111	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.	04.06	
112	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	06.06	
113	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	09.06	
114	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	11.06	
115	Специальные упражнения для гребковых движений ("мельница" и	16.06	

	т.д.). Выполнение специальных упражнений в воде на технику гребков кроль на груди и спине.		
116	Прикладное плавание. Ныряние в глубину. Основы спасения на воде	18.06	
117	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног.	20.06	
118	Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	23.06	
119	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	25.05	
120	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	30.05	
	Всего часов	240	

3. Планируемые результаты.

По окончании курса занимающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по плаванию,
- технику выполнения элементов;
- Технику плавания кроль на груди и кроль на спине.

УМЕТЬ:

- проплывать 25 метров элементами кроль на груди и спине
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- проплывать 15 метров в полной координации на груди и спине
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- бороться со страхом глубины

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

4.Оценочные и методические материалы

Нормативы для спортивно оздоровительной группы

<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25м избранным способом	+	+

Примечание.+ норматив считается выполненным при технически верном выполнении

5. Организационно-педагогические условия обеспечения программы

Данная программа реализуется в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин». В образовательном учреждении имеются все условия для реализации общеразвивающей программы по плаванию.

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

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог дополнительного образования. По мере необходимости проводятся консультации спортивного врача психолога.

5.1 Методическое обеспечение

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, голосовые сигналы: счёт, подсказка, свисток);
- наглядные (демонстрация, образцовый показ, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение))

- практические (выполнение упражнений, их самостоятельный разбор, комментированные упражнения, игры).
- Методы контроля (сдача нормативов для СОГ)

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

Методы контроля:

- повседневное наблюдение
- устный опрос (индивидуальный, фронтальный)
- тестирование

Дидактический материал: фотографии, рисунки, видеоматериал, учебные и методические пособия, спортивное оборудование и инвентарь

Техническое оснащение занятий

№	Учебный материал	Условия выполнения программы
1		
	Практика	Бассейн: ласты для плавания, доска для плавания, калабашки, лопатки, нудлы, пояс тормозной, пояс для акваэробики

8. Список литературы

Перечень информационного обеспечения.

12. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2015.
13. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.: ФИС, 2010.
14. 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.
15. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 2015. – 39 с.
16. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 2014. – №4.
17. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2016. – 96 с.: ил.
18. 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.
19. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010.
20. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 2015
21. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2017. – 104 с.
22. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
Оценочная таблица результатов технической подготовки

<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25м избранным способом	+	+

Примечание. + норматив считается выполненным при технически верном выполнении

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

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета

Протокол № 6 от 28.08.2019.

«Дельфин»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО ДЮСШ



Л.Б. Стребкова

Приказ № 50-А от 28.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Плавание»

курса "Теоретическая подготовка"

на 2019-2020 учебный год для группы ГНП -1

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Карabanова Людмила Анатольевна

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» рассчитана на 1 год обучения. В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями в области плавания и здорового образа жизни;

расширение кругозора;

обучение основным терминам и понятиями предмета плавания;

Задачи:

Образовательные:

- обучение технике спортивных стилей плавания;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

Воспитательные:

- 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;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- содействие формированию здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка».

Учебный план учебного курса "Теоретическая подготовка" для группы ГНП -1.

Таблица 1.

№ п/п	Содержание занятий	часов
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	2
8.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в летнее время на естественных водоёмах. Гигиена пловца.	1
<i>Общее количество часов</i>		11

Программа курса теоретической подготовки является необходимой для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы

1. Роль физической культуры в жизни человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.
2. Роль спортивного плавания в России и за рубежом История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы, Олимпийских игр, чемпионатов Мира.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
4. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности Правила поведения в бассейне Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.
5. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и

гибкости.

6. Терминология плавания. основные термины и понятия плавания.

7. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Самоконтроль, контроль пульса. Доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

3. Планируемые результаты

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса

«Теоретическая подготовка».

Должны знать:

- Определения стилей плавания и основ техники
- Правила соревнований раздела «участники» и «дистанции»
- Основные мышцы, органы и влияние упражнений на них
- Терминологию избранного вида спорта

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
- Подготовить место для занятий, самостоятельно выбрать инвентарь.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях .
- Подобрать упражнения для развития определенных физических качеств.

4. Оценочные материалы

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы, анкетирования.

5. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1	12.09.2019	
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1	5.09.2019	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	10.09.2019	
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	3.09.2019 14.01.2020	
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2	7.09.2019 10.10.2019	
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1	4.02.2020	
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	2	3.10.2019 19.05.2020	
8.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в летнее время на естественных водоёмах. Гигиена пловца.	1	02.06.2020	
<i>Общее количество часов</i>		11		

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

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

Протокол № 6 от 28.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

Л.Б.
Стребкова
Приказ №50-А от 28.08.2019



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программ «Плавание»
курса "Практическая подготовка"
на 2019-2020 учебный год для ГНП-1

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Карабанова Людмила Анатольевна

2019 год

2019 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса практическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» разработана для учащихся 1 года обучения. Количество учебных часов раздела 206.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области техники плавания;

- сохранение и укрепление здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту, реакции);

обучить основным элементам аквааэробики.

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

закаливание;

содействие гармоничному физическому развитию;

развитие двигательных способностей;

создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;

укрепление основных систем организма.

2. Обучающие:

обучить основам техники плавания спортивными стилями;

развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);

обучить навыку перемещения в водной среде;

обучить элементам аквааэробики.

3. Воспитательные:

воспитывать любовь к спорту;

чувство ответственности;

воспитанию нравственных и волевых качеств;

привлечение учащихся к спорту;

профилактика вредных привычек.

2. Содержание учебного курса

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.

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 подменной 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.

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, подчеркнуто 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 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.

3 Планируемые результаты

По окончании курса занимающиеся должны:

ДОЛЖЕН ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по плаванию,
- технику выполнения элементов;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований;
- Технику плавания кроль на груди и кроль на спине.

ДОЛЖЕН УМЕТЬ:

- проплыть 25 метров элементами кроль на груди и спине
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- проплыть 15 метров в полной координации на груди и спине
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- бороться со страхом глубины
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

4. Оценочные материалы

Контроль в процессе подготовки

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 по специальной физической подготовке

1 год обучения (ГНП-1)

Обучение плаванию, комфортное пребывание в водной среде; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники плавания; стойкий интереса к занятиям плаванием.

Таблица 2

	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	Хорошо	удовл.
Проплавание отрезков м/с	50 (б/в)	25 (б/в)	12 (б/в)	50 (б/в)	25 (б/в)	12 (б/в)

Контрольные нормативы для ГНП-1

Таблица 3

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,5	13,5
Наклон вперед с возвышения	3	5
Выкрут прямых рук вперед-назад	50 см	45 см
Прыжок в длину с места	115	110
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплавание дистанции 25м избранным способом	+	+

Примечание. + норматив считается выполненным при технически верном выполнении

Способы проверки ожидаемых результатов.

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

педагогического наблюдения;
 опроса;
 приема нормативов ОФП и СФП;
 Соревнования.

5. календарно-тематическое планирование "Практическая подготовка".

Таблица 2

	Тема занятия	Дата	Фактич дата
1	Вводное занятие.	3.09	
2	Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития, Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).	5.09	
3	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение в парах, группах. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, др).	7.09	
4	Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка).	10.09	
5	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	12.09	
6	Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой с опорой и без. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками различными способами	14.09	
7	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка). Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры.	17.09	
8	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка).). Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	19.09	
9	Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники способов плавания, стартов и поворотов. Имитационные, подготовительные в воде и на суше	21.09	
10	Дыхательные упражнения: из различных исходных	24.09	

	положений (как на поверхности воды, так и в воду). Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.		
11	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	26.09	
12	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание.	28.09	
13	Упражнения для изучения техники способов плавания. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Основы техники плавания и методики тренировки.	1.10	
14	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	3.10	
15	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Совершенствование работы ног кроль.	5.10	
16	Гигиена и правила пользования инвентарем. Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Изучение стартов. Подготовительные упражнения.	8.10	
17	Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	10.10	
18	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники работы ног.	12.10	
19	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди.	15.10	
20	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди.	17.10	
21	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	19.10	
22	Упражнения для изучения техники спортивных способов	22.10	

	плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.		
23	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину. Изучение стартов с тумбы.	24.10	
24	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).	26.10	
25	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину.	29.10	
26	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину.	31.10	
27	Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	2.11	
28	Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	5.11	
29	Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование гребковых движений, работы ног, дыхания; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	7.11	
30	Основы техники и тактики спорта .Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.	9.11	
31	Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития	12.11	
32	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде.	14.11	
33	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	16.11	
34	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	19.11	
35	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	21.11	
36	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот	23.11	

	"Маятником". Прикладное плавание: Нырание в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.		
37	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Нырание в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	28.11	
38	Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	30.11	
39	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	3.12	
40	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	5.12	
41	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. . Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	7.12	
42	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	10.12	
43	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	12.12	
44	Правила и проведение соревнований. Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	14.12	
45	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	17.12.	
46	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание	19.12	

	отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.		
47	Старт из воды при плавании на спине. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Спады в воду, прыжки. Совершенствование работы ног кролем.	21.12	
48	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	24.12	
49	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	26.12	
50	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди. Прохождение отрезков 50 м на технику. Развитие быстроты. Скоростные упражнения на суше и воде. Совершенствование техники кроль на спине.	28.12	
51	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	31.12	
52	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые Совершенствование техники кроль на спине. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	11.1	
53	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	14.1	
54	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Средства и методы технической подготовки: информация о технике движений, об ошибках, указания по устранению ошибок, оценка техники тренером, показ техники выполнения движений, схем, видеофильмов, буксировка пловца на скорости выше соревновательной, задание темпа и скорости, при помощи технических устройств.	16.1	
55	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Средства и методы технической подготовки: информация о технике движений, об ошибках, указания по устранению ошибок, оценка техники тренером, показ техники выполнения движений, схем, видеофильмов, буксировка пловца на	18.1	

	скорости выше соревновательной, задание темпа и скорости, при помощи технических устройств.		
56	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	21.1	
57	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	23.1	
58	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	25.1	
59	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	28.1	
60	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	30.01	
61	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине.	1.02	
62	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	4.02	
63	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	6.02	
64	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием;	8.02	

	общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.		
65	Гигиена и правила пользования инвентарем. Эстафетное плавание спортивными стилями (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенсвужа технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	11.02	
66	Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенсвужа технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	13.02	
67	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	15.02	
68	Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенсвужа технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	18.02	
69	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	20.02	
70	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	22.02	
71	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	25.02	
72	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	27.02	
73	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	29.02	
74	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	3.03	
75	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	5.03	
76	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	7.03	
77	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	10.03	
78	Правила и проведение соревнований. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	12.03	

79	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	14.03	
80	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	17.03	
81	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	19.03	
82	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	21.03	
83	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	24.03	
84	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	26.03	
85	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук.	28.03	
86	Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	31.03	
87	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	2.04	
88	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы ног кроль.	4.04	
89	Развитие специальной выносливости. Упражнения для развития выносливости при плавании кроль на груди. Прохождение дистанций 800,1000 м.	7.04	
90	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	9.04	
91	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	11.04.	
92	Развитие скоростно-силовых качеств. По средствам плавания и занятий в тз. Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость.	14.04	

93	Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	16.04	
94	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	18.04	
95	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	21.04	
96	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	23.04	
97	Специальные упражнения для гребковых движений ("мельница" и т.д.). Выполнение специальных упражнений в воде на технику гребков кроль на груди и спине.	25.04	
98	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	28.04	
99	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	30.04	
100	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.	2.05	
101	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.	5.05	
102	Контрольные нормативы.	7.05	
103	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	12.05	
104	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное	14.05	

	проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.		
105	Специальные упражнения для гребковых движений ("мельница" и т.д.). Выполнение специальных упражнений в воде на технику гребков кроль на груди и спине.	16.05	
106	Прикладное плавание. Ныряние в глубину. Основы спасения на воде	19.05	
107	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног.	21.05	
108	Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	23.05	
109	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	26.05	
110	Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	28.05	
111	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	30.05	
112	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	02.06	
113	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	04.06	
114	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	06.06	
115	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	09.06	
116	Правила и проведение соревнований. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	11.06	
117	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	13.06	
118	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	16.06	
119	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	18.06	
120	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	20.06	

121	Многokратное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	23.06	
122	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	25.06	
123	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук.	27.06	
124	Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	30.06	
	Всего часов	240 ЧАСОВ	

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №.6 от 28.08.2019)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
№50-а от 28.08.2019



Л.Б. Стребкова
(приказ №50-а от 28.08.2019г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»

курса "Теоретическая подготовка"
на 2019-2020 учебный год для группы
ГНП -2,3

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Карабанова Людмила Анатольевна

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка» разработана для учащихся 2,3 года обучения. Количество учебных часов раздела теоретическая подготовка 10. В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями в области плавания и здорового образа жизни;

- расширение кругозора;
- обучение основным терминам и понятиями предмета плавание;
- обучение спортивной терминологии

Задачи:

Образовательные:

- обучение технике спортивных стилей плавания;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

Воспитательные:

- 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;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- содействие формированию здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Содержание учебного курса "Теоретическая подготовка" для группы ГНП -2,3

Таблица 1.

№ п/п	Содержание занятий	часов
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	4
8.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в летнее время на открытых водоёмах	1
<i>Общее количество часов</i>		15

Программа теоретической подготовки является необходимой для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

1. Роль физической культуры в жизни человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

2. Роль спортивного плавания в России и за рубежом История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы, Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

4. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности Правила поведения в бассейне Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

5. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства

для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

6. Терминология плавания. основные термины и понятия плавания.

7. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Самоконтроль, контроль пульса. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

3. Планируемые результаты освоения курса «Теоретическая подготовка».

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса «Теоретическая подготовка».

Должны знать:

Определения стилей плавания и основ техники
Правила соревнований раздела «участники» и «дистанции»
Основные мышцы и органы и влияние упражнений на них
терминологию избранного вида спорта

Уметь:

Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
Подготовить место для занятий, самостоятельно выбрать инвентарь.
Соблюдать технику безопасности на занятиях .
Подобрать упражнения для развития определенных физических качеств.

4. Оценочные материалы

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы, анкетирования.

5. Календарно-тематический план.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1	7.09.2019	
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1	6.09.2019	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	3.04.2020	
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	4.09.2019 18.01.2020	
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2	11.09.2019 21.02.2020	
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	2	11.10.2019 17.04.2020	
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	4	11.12.2019 25.12.2019 18.04.2020 13.05.2020	
8.	Правила, организация и проведение соревнований	1	9.10.2019	

9.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в летнее время на открытых водоёмах	1	03.06.2020	
<i>Общее количество часов</i>		15		

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №.6 от 28.08.2019)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»

№50-а от 28.08.2019_


Л.Б. Стребкова
(приказ №50-а от 28.08.2019г.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»

курса "Практическая подготовка"
на 2019-2020 учебный год для ГНП-2,3

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Карабанова Людмила Анатольевна

2019 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» разработана для учащихся 2,3 года обучения спортивно-оздоровительной группы. Количество учебных часов курса 202.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области техники плавания;

- сохранение и укрепление здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту, реакции);

обучить основным элементам аквааэробики.

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

закаливание;

содействие гармоничному физическому развитию;

развитие двигательных способностей;

создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;

укрепление основных систем организма.

2. Обучающие:

обучить основам техники плавания спортивными стилями;

развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);

обучить навыку перемещения в водной среде;

обучить элементам аквааэробики.

3. Воспитательные:

воспитывать любовь к спорту;

чувство ответственности;

воспитанию нравственных и волевых качеств;

привлечение учащихся к спорту;

профилактика вредных привычек.

2. Содержание учебного курса «Практическая подготовка» .

Упражнения для освоения спортивной техники

2,3 год обучение направлен на закрепление знаний в области кроль на груди и спине. Совершенствование техники. начальное обучение брасс.

Кроль на груди. 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 подменной 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.

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, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду).

Плавание на спине с подменной: 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 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. Проплавание 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.

Брасс. Изучение техники. Разбор элементов. Плавание по элементам. Сочетание с другими стилями.

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 посылкой 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.

3. Планируемые результаты

К концу второго года обучения занимающиеся должны овладение техникой плавания кроль на груди и кроль на спине, проплыть 100 метров технически верно и без остановок. выработать стойкий интерес к занятиям, умение самостоятельно выполнять разминку перед занятием как на суше, так и в воде. Выполнять старт с тумбы и простой поворот.

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

педагогического наблюдения, опроса, приема нормативов ОФП и СФП, соревнований, открытых занятий.

По окончании курса занимающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- технику двух стилей плавания;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила соревнований;
- технику выполнения элементов;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований;
- части тела и основные системы органов

УМЕТЬ:

- проплыть 50 метров элементами кроль на груди и спине
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- проплыть 100 метров в полной координации на груди и спине
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- выступать на соревнованиях
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

4. Оценочные материалы

Таблица 1

	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

Контрольные нормативы для ГПП-2,3

Таблица 2

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

Примечание. + норматив считается выполненным при технически верном выполнении

5. Календарно-тематическое планирование

Таблица 3

	Тема занятия	Дата	Факт ич дата
1	Кроль на груди: движение руками, ногами, дыхание; Имитации и согласование на суше и в воде.	4.09	
2	Гигиена пловца и правила пользования инвентарем. Комплекс упражнений № 1 для общефизического развития, Кроль на груди: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием. Имитации и согласование на суше и в воде.	6.09	
3	Роль спортивного плавания в России и за рубежом. Изучение поворот "Маятником". Нырание в глубину. Совершенствование работы ног кролем на груди	7.09	
4	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование. Имитации и согласование на суше и в воде. Изучение стартов. Роль физической культуры в жизни человека.	11.09	
5	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде. Изучение стартов.	13.09	
6	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование поворота «маятником»	14.09	
7	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Совершенствование стартов.	18.09	
8	Развитие выносливости. Кроль на груди совершенствование техники.	20.09	
9	Развитие выносливости. Кроль на спине совершенствование техники. Совершенствование поворотов	21.09	
10	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка).). Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	25.09	
11	Комплекс упражнений № 5 Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплавание отрезков 25 с акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	27.09	
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплавание отрезков 25,50 на результат кроль на груди, кроль на спине.	28.09	

13	Комплекс упражнений № 6 Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплавание отрезков 25,50,75 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	2.10	
14	Развитие выносливости. Кроль на груди кроль на спине совершенствование техники.	4.10	
15	Совершенствование техники кроль на груди, проплавание больших отрезков 600м,800м.	5.10	
16	Правила (краткие) соревнований. Совершенствование техники кроль на груди, кроль на спине. Самоконтроль.	9.10	
17	Комплекс упражнений № 4 Повторное проплавание на технику с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	11.10	
18	Комплекс упражнений № 3 Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 50 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	12.10	
19	Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 25 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	16.10	
20	Гигиена и правила пользования инвентарем. Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 25 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	18.10	
21	Комплекс упражнений № 5 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 25 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	19.10	
22	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 50 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	23.10	
23	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 50 м результат кроль на груди, кроль на спине.	25.10	
24	Комплекс упражнений № 3. Изучение техники брасс. Ознакомление с эталонной техникой. Работа ног имитация и изучение.	26.10	
25	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Брасс изучение работы ног, работы рук.	30.10	
26	Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками. Имитации и согласование на суше и в воде.	1.11	
27	Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками. Имитации и согласование на суше и в воде.	2.11	
28	Совершенствование стартов и поворотов. Совершенствование техники кроль на груди.	6.11	

29	Комплекс №3 ОРУ. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 метров.	8.11	
30	Комплекс №2 ОРУ. Совершенствование техники дыхания, гребковых движений при кроле на груди и спине.	9.11	
31	Комплекс №4 ОРУ Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками. Имитации и согласование на суше и в воде.	13.11	
32	Развитие специальной выносливости. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, задержка дыхание на как можно длительное время	15.11	
33	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование поворота «маятником»	16.11	
34	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование старта с тумбы.	20.11	
35	Комплекс упражнений № 5 для общефизического развития. Изучение работы рук, дыхания брасс.	22.11	
36	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Прохождения заданных отрезков в заданном темпе.	23.11	
37	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Прохождения заданных отрезков в заданном темпе.	27.11	
38	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	29.11	
39	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	30.11	
40	Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 25 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	4.12	
41	Поворот "Маятником". Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой. Брасс согласование движений.	6.12	
42	Поворот "Маятником". Совершенствование старта с тумбы. Повторное проплывание отрезков 50 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	7.12	
43	Терминология плавания . Комплекс ОРУ №5. Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение	11.12	

	вниз головой. Проплывание отрезков 50,25 м каждым стилем на результат.		
44	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине, воспитание специальной выносливости.	13.12	
45	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	14.12.	
46	Комплекс ОРУ №3 Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник кроль.	18.12	
47	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником".	20.12	
48	Комплекс ОРУ №1. Простые открытые и закрытые повороты Терминология плавания	21.12	
49	ОРУ №6 Простые открытые и закрытые повороты Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами. Стартовый прыжок с тумбы. Совершенствование техники кроль.	25.12	
50	Старт из воды при плавании на спине. Воспитание специальной выносливости, упражнения на выносливость в воде.	27.12	
51	Кроль на груди и кроль на спине: общее согласование движений. Брасс: движение ногами, руками, дыхание. Работа с помощью одних рук/ног, согласование.	28.12	
52	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, на спине. Совершенствование техники. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники брасс.	11.1	
53	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, на спине. Совершенствование техники. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди.	15.1	
54	ОРУ №5. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс. Согласование движений.	17.1	
55	Простые открытые и закрытые повороты. Совершенствование работы ног кроль. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	18.1	
56	ОРУ №2. Простые открытые и закрытые повороты. Совершенствование гребковых движений, работы рук кроль на груди и спине.	22.1	
57	Морально-волевая подготовка спортсмена. Старт с тумбы. Брасс	24.1	

	согласование движений.		
58	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	25.1	
59	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	29.1	
60	ОРУ №6. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	31.01	
61	Совершенствование техник. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.	1.02	
62	Повторное проплавание на скорость 25, 50 и 100 метров кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование и отработка.	5.02	
63	Комплекс ОРУ №4. Воспитание скоростной выносливости. Работа «Форт лек». Кроль на груди	7.02	
64	Комплекс Ору №5. Воспитание скоростной выносливости. Проплавание отрезков 100м в заданном темпе.	8.02	
65	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	12.02	
66	Простые открытые и закрытые повороты. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.	14.02	
67	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание отрезков 25м на технику.	15.02	
68	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание отрезков 25м на технику.	19.02	
69	Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание 50м на технику. Совершенствование поворота «маятник».	21.02	
70	Повторное проплавание на скорость 25, 50 и 100 метров кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование и отработка.	22.02	
71	Гигиена и правила пользования инвентарем. Эстафетное плавание спортивными стилями (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	26.02	
72	Эстафетное плавание спортивными стилями совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых	28.02	

	дистанций. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.		
73	Воспитание выносливости. Плавание кроль на груди, кроль на спине 800м.	29.02	
74	Повторное проплывание отрезков 25,50,100 м на технику кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	4.03	
75	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	6.03	
76	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	7.03	
77	Прохождение отрезков на скорость. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	11.03	
78	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	13.03	
79	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания.	14.03	
80	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Воспитание скоростной выносливости, плавание 100м,200м в заданном темпе.	18.03	
81	Воспитание скоростной выносливости кроль на груди. Работа «Форт лек» 600м,400м.	20.03	
82	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	21.03	
83	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	25.03	
84	Комплекс ОРУ №6. Воспитание скоростных качеств. Многократное проплывание отрезков 50 м на время кроль на груди, кроль на спине.	27.03	
85	Комплекс ОРУ №2. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс.	28.03	
86	Комплекс ОРУ №5. Брасс. Согласование движений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1.04	
87	Комплекс ОРУ №1. Брасс. Согласование движений. Совершенствование техники.	3.04	
88	Комплекс ОРУ №6. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных плавательных упражнений.	4.04	
89	Комплекс ОРУ №2. Изучение комплексного плавания. Многократное прохождение дистанций кроль на груди-кроль на спине-брасс-кроль на груди 4по25м.	8.04	

90	Комплекс ОРУ №2. Изучение комплексного плавания. Многократное прохождение дистанций кроль на груди-кроль на спине-брасс-кроль на груди 4по25м.	10.04.	
91	Тактика: показ оптимального результата, освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной борьбы, формирование тактического мышления, овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений, распределение своих сил, умение финишировать, самоанализ. Совершенствование и постановка дыхания при плавании брасс.	11.04	
92	Комплекс ОРУ №3. Совершенствование работы рук, ног кроль на груди.	15.04	
93	Терминология плавания Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения.	17.04	
94	Комплекс упражнений № 6 Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 25 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	18.04	
95	Комплекс упражнений № 5 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 25 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	22.04	
96	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 50 м на технику, на время кроль на груди, кроль на спине, брасс.	24.04	
97	Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость. Многократное повторение проплавания отрезков и специальных упражнений.	25.04	
98	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность.	29.04	
99	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди, брассе Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	6.05	
100	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс.	8.05	
101	Терминология плавания Комплекс ОРУ №5. Совершенствование техники кроль на груди, спине.	13.05	
102	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации.	15.05	
103	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног,	16.05	

	согласованность.		
104	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	20.05	
105	Совершенствование техники кроль на груди. Проплавание отрез 200м	22.05	
106	Совершенствование техники кроль на спине. Проплавание отрезков 300м	23.05	
107	Совершенствование техники брасс. Проплавание отрезков 200м на время.	27.05	
108	Воспитание выносливости прохождение отрезков 400м в заданном темпе кроль на груди, спине, брасс.	29.05	
109	Комплекс ОРУ №2. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс.	30.05	
110	Комплекс ОРУ №4. Воспитание скоростной выносливости. Работа «Форт лек». Кроль на груди	03.06	
111	Комплекс Ору №5. Воспитание скоростной выносливости. Проплавание отрезков 100м в заданном темпе.	05.06	
112	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	06.06	
113	Простые открытые и закрытые повороты. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.	10.06	
114	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание отрезков 25м на технику.	13.06	
115	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание отрезков 25м на технику.	17.06	
116	Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание 50м на технику. Совершенствование поворота «маятник».	19.06	
117	Повторное проплавание на скорость 25, 50 и 100 метров кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование и отработка.	20.06	
118	Гигиена и правила пользования инвентарем. Эстафетное плавание спортивными стилями (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	24.06	
119	Эстафетное плавание спортивными стилями совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на	26.06	

	спине с полной координацией движений и по элементам.		
120	Воспитание выносливости. Плавание кроль на груди, кроль на спине 800м.	27.06	
	Итого часов	240 ЧАСОВ	

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №.6 от 28.08.2019)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
№50-а от 28.08.2019_
Л.Б. Стребкова
(приказ №50-а от 28.08.2019г.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»
курса "Теоретическая подготовка"
на 2019-2020 учебный год для группы ГНП -3,4,5

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Карабанова Людмила Анатольевна

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка» разработана для учащихся 3,4,5 года обучения. Количество учебных часов раздела теоретическая подготовка 16. В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе третьего года обучения. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями в области плавания и здорового образа жизни;

- расширение кругозора;
- обучение основным терминам и понятиями предмета плавание;
- обучение спортивной терминологии

Задачи:

Образовательные:

- обучение технике спортивных стилей плавания;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

Воспитательные:

- 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;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- содействие формированию здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Содержание учебного курса "Теоретическая подготовка" для группы ГНП -3,4,5.

Таблица 1.

№ п/п	Содержание занятий	часов
1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1

2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2
3.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	1
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	2
5.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	6
6.	Морально-волевая подготовка	1
7.	Правила организации и проведения соревнований	2
8.	Анализ соревновательной деятельности	1
9.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в летнее время на открытых водоёмах.	1
<i>Общее количество часов</i>		17

Программа теоретической подготовки является необходимой для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

4. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

5. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства

для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

6. Терминология плавания. основные термины и понятия плавания.

7. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Самоконтроль, контроль пульса. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

6. Морально-волевая подготовка.

7. Анализ соревновательной деятельности. анализ прохождения дистанций, техники плавания, старта и поворота.

3. Планируемые результаты

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса «Теоретическая подготовка».

Должны знать:

Определения стилей плавания и основ техники

Правила соревнований раздела «участники» и «дистанции»

Основные мышцы и органы и влияние упражнений на них

терминологию избранного вида спорта

Уметь:

Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.

Подготовить место для занятий, самостоятельно выбрать инвентарь.

Соблюдать технику безопасности на занятиях .

Подобрать упражнения для развития определенных физических качеств.

4. Оценочные материалы

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы, анкетирования.

5. Календарно-тематический план.

Таблица 2

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1		
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1		
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1		
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2		
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2		
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	2		
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	6		
8.	Правила, организация и проведение соревнований	1		
9.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в летнее время на открытых водоёмах.	1		
<i>Общее количество часов</i>		17		

Способы проверки результатов.

Основным способом проверки результатов является опрос. Так же применяется анкетирование и составление комплексов для самостоятельных занятий.

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №.6 от 28.08.2019)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
№50-а от 28.08.2019_



Л.Б. Стребкова
(приказ №50-а от 28.08.2019г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»
курса "Практическая подготовка"
на 2019-2020 учебный год для группы ГНП -3,4,5

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Карabanова Людмила Анатольевна

2019 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» разработана для учащихся 3,4,5 года обучения спортивно-оздоровительной группы. Количество учебных часов курса 202.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области техники плавания;

- сохранение и укрепление здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту, реакции);

обучить основным элементам аквааэробики.

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

- закаливание;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление основных систем организма.

2. Обучающие:

- обучить основам техники плавания спортивными стилями;
- развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить навыку перемещения в водной среде;
- обучить элементам аквааэробики.

3. Воспитательные:

- воспитывать любовь к спорту;
- чувство ответственности;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- профилактика вредных привычек.

2. Содержание учебного курса «Практическая подготовка» .

Упражнения для освоения спортивной техники

3 год обучение направлен на закрепление знаний в области кроль на груди и спине, обучение брасс и дельфин.

Кроль на груди. 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 подменной 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. 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 подменной: 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 наступает 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.

Брасс. Плавание по элементам. Сочетание с другими стилями.

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 безнапывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). 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

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. Планируемые результаты

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

Таблица 2

	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Проплавание 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

Способы проверки ожидаемых результатов.

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

педагогического наблюдения, опроса, приема нормативов ОФП и СФП, соревнований, открытых занятий.

По окончанию курса занимающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- технику двух стилей плавания;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила соревнований;
- технику выполнения элементов;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований;
- части тела и основные системы органов

УМЕТЬ:

- проплавать 50 метров элементами кроль на груди и спине, брасс, дельфин
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- проплавать 800 метров в полной координации без учета времени
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- выступать на соревнованиях
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

4. Оценочные материалы

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.

Контрольные нормативы для ГПП-3,4,5

Таблица 3

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

Примечание. + норматив считается выполненным при технически верном выполнении

5. Календарно-тематическое планирование.

Таблица 4

	Тема занятия	Дата	Факт ич дат а
1	Кроль на груди: движение руками, ногами, дыхание; Имитации и согласование на суше и в воде.	3.09	
2	Комплекс упражнений № 1 для общефизического развития, Кроль на груди: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием. Имитации и согласование на суше и в воде.	5.09	
3	Изучение поворот "Маятником". Нырание в глубину. Совершенствование работы ног кролем на груди	7.09	
4	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование. Имитации и согласование на суше и в воде. Изучение стартов.	10.09	
5	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде. Изучение стартов.	12.09	
6	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами.	14.09	
7	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Совершенствование стартов.	17.09	
8	Развитие выносливости. Кроль на груди совершенствование техники.	19.09	
9	Развитие выносливости. Кроль на спине совершенствование техники. Совершенствование поворотов	21.09	
10	Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	24.09	
11	Комплекс упражнений № 5 Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплавание отрезков 25 с акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	26.09	
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплавание отрезков 25,50 на результат кроль на груди, кроль на спине.	28.09	
13	Комплекс упражнений № 6 Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплавание отрезков 25,50,75 м на результат кроль на	1.10	

	груди, кроль на спине.		
14	Развитие выносливости. Кроль на груди кроль на спине совершенствование техники.	3.10	
15	Совершенствование техники кроль на груди, проплавание больших отрезков 600м,800м.	5.10	
16	Правила (краткие) соревнований. Совершенствование техники кроль на груди, кроль на спине. Самоконтроль.	8.10	
17	Комплекс упражнений № 4 Повторное проплавание на технику с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	10.10	
18	Комплекс упражнений № 3 Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 50 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	12.10	
19	Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 25 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	15.10	
20	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 25 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	17.10	
21	Комплекс упражнений № 5 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 25 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	19.10	
22	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 50 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	22.10	
23	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 50 м результат кроль на груди, кроль на спине.	24.10	
24	Комплекс упражнений № 3. Изучение техники брасс. Ознакомление с эталонной техникой. Работа ног имитация и изучение.	26.10	
25	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Брасс изучение работы ног, работы рук.	29.10	
26	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Брасс изучение работы ног, работы рук.	31.10	
27	Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками. Имитации и согласование на суше и в воде.	2.11	
28	Совершенствование стартов и поворотов. Совершенствование техники кроль на груди.	5.11	
29	Комплекс №3 ОРУ. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 метров.	7.11	
30	Комплекс №2 ОРУ. Совершенствование техники дыхания, гребковых движений при кроле на груди и спине.	9.11	
31	Комплекс №4 ОРУ Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками. Имитации и согласование на	12.11	

	суше и в воде.		
32	Развитие специальной выносливости. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, задержка дыхание на как можно длительное время	14.11	
33	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование поворота «маятником»	16.11	
34	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование старта с тумбы.	19.11	
35	Комплекс упражнений № 5 для общефизического развития. Изучение работы рук, дыхания брасс.	21.11	
36	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Прохождения заданных отрезков в заданном темпе.	23.11	
37	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	26.11	
38	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	28.11	
39	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Прохождения заданных отрезков в заданном темпе.	30.11	
40	Комплекс ОРУ №1. Поворот "Маятником". Совершенствование. Многократное проплавание отрезков 50 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	3.12	
41	Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 25 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	5.12	
42	Поворот "Маятником". Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой. Брасс согласование движений.	7.12	
43	Поворот "Маятником". Совершенствование старта с тумбы. Повторное проплавание отрезков 50 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	10.12	
44	Комплекс ОРУ №5. Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой. Проплавание отрезков 50,25 м каждым стилем на результат.	12.12	
45	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине, воспитание специальной	14.12	

	выносливости.		
46	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	17.12.	
47	Комплекс ОРУ №3 Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник кроль.	19.12	
48	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Изучение техники брасс. Согласование движений.	21.12	
49	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником".	24.12	
50	Гигиена пловца. Комплекс ОРУ №1. Простые открытые и закрытые повороты	26.12	
51	ОРУ №6 Простые открытые и закрытые повороты Прикладное плавание: Нырание в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами. Стартовый прыжок с тумбы. Совершенствование техники кроль.	28.12	
52	Старт из воды при плавании на спине. Воспитание специальной выносливости, упражнения на выносливость в воде.	31.12	
53	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, на спине. Совершенствование техники. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники брасс.	11.1	
54	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, на спине. Совершенствование техники. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди.	14.1	
55	ОРУ №5. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс. Согласование движений.	16.1	
56	Простые открытые и закрытые повороты. Совершенствование работы ног кроль. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	18.1	
57	ОРУ №2. Простые открытые и закрытые повороты. Совершенствование гребковых движений, работы рук кроль на груди и спине.	21.1	
58	Старт с тумбы. Брасс согласование движений.	23.1	
59	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	25.1	
60	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	28.1	
61	ОРУ №6. Повторное проплавание на технику и с помощью движений	30.1	

	руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.		
62	Совершенствование техник. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.	1.02	
63	Повторное проплывание на скорость 25, 50 и 100 метров кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование и отработка.	4.02	
64	Комплекс ОРУ №4. Воспитание скоростной выносливости. Работа «Форт лек». Кроль на груди	6.02	
65	Комплекс Ору №5. Воспитание скоростной выносливости. Проплывание отрезков 100м в заданном темпе.	8.02	
66	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	11.02	
67	Простые открытые и закрытые повороты. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.	13.02	
68	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплывание отрезков 25м на технику.	15.02	
69	Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплывание 50м на технику. Совершенствование поворота «маятник».	18.02	
70	Эстафетное плавание спортивными стилями (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	20.02	
71	Эстафетное плавание спортивными стилями совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	22.02	
72	Воспитание выносливости. Плавание кроль на груди, кроль на спине 800м.	25.02	
73	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время	27.02	
74	Эстафетное плавание спортивными стилями совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	29.02	
75	Повторное проплывание отрезков 25,50,100 м на технику кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	3.03	
76	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные	5.03	

	дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.		
77	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	7.03	
78	Прохождение отрезков на скорость. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	10.03	
79	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	12.03	
80	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания.	14.03	
81	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Воспитание скоростной выносливости, плавание 100м,200м в заданном темпе.	17.03	
82	Воспитание скоростной выносливости кроль на груди. Работа «Форт лек» 600м,400м.	19.03	
83	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	21.03	
84	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	24.03	
85	Комплекс ОРУ №6. Воспитание скоростных качеств. Многократное проплывание отрезков 50 м на время кроль на груди, кроль на спине.	26.03	
86	Комплекс ОРУ №2. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс.	28.03	
87	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	31.03	
88	Комплекс ОРУ №5. Брасс. Согласование движений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2.04	
89	Комплекс ОРУ №1. Брасс. Согласование движений. Совершенствование техники.	7.04	
90	Комплекс ОРУ №6. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных плавательных упражнений.	9.04	
91	Комплекс ОРУ №2. Изучение комплексного плавания. Многократное прохождение дистанций кроль на груди-кроль на спине-брасс-кроль на груди 4по25м.	11.04	
92	Комплекс ОРУ №2. Изучение комплексного плавания. Многократное прохождение дистанций кроль на груди-кроль на спине-брасс-кроль на груди 4по25м.	14.04.	
93	Тактика: показ оптимального результата, освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной борьбы, формирование тактического мышления, овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений, распределение своих сил, умение финишировать, самоанализ.	16.04	

	Совершенствование и постановка дыхания при плавании брасс.		
94	Комплекс ОРУ №3. Совершенствование работы рук, ног кроль на груди.	18.04	
95	Терминология плавания Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения.	21.04	
96	Комплекс упражнений № 6 Врачебный контроль и самоконтроль. Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 25 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	23.04	
97	Комплекс упражнений № 5 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 25 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	25.04	
98	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 50 м на технику, на время кроль на груди, кроль на спине, брасс.	28.04	
99	Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	30.04	
100	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди, брассе Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	5.05	
101	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс.	7.05	
102	Комплекс ОРУ №5. Совершенствование техники кроль на груди, спине. Первая помощь при несчастных случаях.	12.05	
103	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации.	14.05	
104	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	16.05	
105	Совершенствование техники кроль на груди. Проплывание отрезков 200м	19.05	
106	Совершенствование техники кроль на спине. Проплывание отрезков 300м	21.05	
107	Совершенствование техники брасс. Проплывание отрезков 200м на время.	23.05	
108	Воспитание выносливости прохождение отрезков 400м в заданном темпе кроль на груди, спине, брасс.	26.05	
109	Комплекс ОРУ №2. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс.	28.05	
110	Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	30.05	
111	Повторное проплывание отрезков 25,50,100 м на технику кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	02.06	
112	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	04.06	
113	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м,	06.06	

	100м) на время.		
114	Прохождение отрезков на скорость. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	09.06	
115	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	11.06	
116	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания.	13.06	
117	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Воспитание скоростной выносливости, плавание 100м,200м в заданном темпе.	16.06	
118	Воспитание скоростной выносливости кроль на груди. Работа «Форт лек» 600м,400м.	18.06	
119	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	20.06	
120	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	23.06	
121	Комплекс ОРУ №6. Воспитание скоростных качеств. Многократное проплывание отрезков 50 м на время кроль на груди, кроль на спине.	25.06	
122	Комплекс ОРУ №2. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс.	27.06	
123	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	30.06	
	Итого часов	240 ЧАС ОВ	

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

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета

Протокол № от 28.08.2019.

Приказ № от 28.08.2019 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
И. Б. Стребкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«Плавание»

курса "Теоретическая подготовка"

на 2019-2020 учебный год для группы ГНП -1

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Лысых Иван Викторович

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» рассчитана на 1 год обучения. В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями в области плавания и здорового образа жизни;

расширение кругозора;

обучение основным терминам и понятиями предмета плавания;

Задачи:

Образовательные:

- обучение технике спортивных стилей плавания;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

Воспитательные:

- 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;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- содействие формированию здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка».

Учебный план учебного курса "Теоретическая подготовка" для группы ГНП -1.

Таблица 1.

№ п/п	Содержание занятий	часов
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	2
8.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в летнее время на естественных водоёмах. Гигиена пловца.	1
<i>Общее количество часов</i>		11

Программа курса теоретической подготовки является необходимой для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы

1. Роль физической культуры в жизни человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.
2. Роль спортивного плавания в России и за рубежом История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы, Олимпийских игр, чемпионатов Мира.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
4. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности Правила поведения в бассейне Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.
5. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.
6. Терминология плавания. основные термины и понятия плавания.
7. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Самоконтроль, контроль пульса. Доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

3. Планируемые результаты

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса «Теоретическая подготовка».

Должны знать:

- Определения стилей плавания и основ техники
- Правила соревнований раздела «участники» и «дистанции»
- Основные мышцы, органы и влияние упражнений на них
- Терминологию избранного вида спорта

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
- Подготовить место для занятий, самостоятельно выбрать инвентарь.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях .
- Подобрать упражнения для развития определенных физических качеств.

4. Оценочные материалы

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы, анкетирования.

5. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1	06.09.2019	
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1	10.09.2019	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	11.09.2019	
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	13.09.2019 14.01.2020	
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2	17.09.2019 11.10.2019	
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1	18.02.2020	
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	2	4.10.2019 22.05.2020	
8.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в летнее время на естественных водоёмах. Гигиена пловца.	1	26.06.2020	
<i>Общее количество часов</i>		11		

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

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Протокол № от 28.08.2019
Приказ № от 28.08.2019

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»



Л.Б. Стребкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»

**курса "Практическая подготовка"
на 2019-2020 учебный год для ГПП-1**

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Лысых Иван Викторович

2019 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса практическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» рассчитана на 1 год обучения.

Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» разработана для учащихся 1 года обучения. Количество учебных часов раздела 206.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области техники плавания;

- сохранение и укрепление здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту, реакции);

обучить основным элементам аквааэробики.

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

закаливание;

содействие гармоничному физическому развитию;

развитие двигательных способностей;

создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;

укрепление основных систем организма.

2. Обучающие:

обучить основам техники плавания спортивными стилями;

развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);

обучить навыку перемещения в водной среде;

обучить элементам аквааэробики.

3. Воспитательные:

воспитывать любовь к спорту;

чувство ответственности;

воспитанию нравственных и волевых качеств;

привлечение учащихся к спорту;

профилактика вредных привычек.

2. Содержание учебного курса

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.

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 подменной 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.

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, подчеркнуто 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 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. Проплавание 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.

3 Планируемые результаты

По окончании курса занимающиеся должны:

ДОЛЖЕН ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по плаванию,
- технику выполнения элементов;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований;
- Технику плавания кроль на груди и кроль на спине.

ДОЛЖЕН УМЕТЬ:

- проплыть 25 метров элементами кроль на груди и спине
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- проплыть 15 метров в полной координации на груди и спине
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- бороться со страхом глубины
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

4. Оценочные материалы

Контроль в процессе подготовки

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 по специальной физической подготовке

1 год обучения (ГНП-1)

Обучение плаванию, комфортное пребывание в водной среде; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники плавания; стойкий интереса к занятиям плаванием.

Таблица 2

	Нормативы					
	мальчики			Девочки		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	Хорошо	удовл.
Проплывание отрезков м/с	50 (б/в)	25 (б/в)	12 (б/в)	50 (б/в)	25 (б/в)	12 (б/в)

Контрольные нормативы для ГНП-1

Таблица 3

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,5	13,5
Наклон вперед с возвышения	3	5
Выкрут прямых рук вперед-назад	50 см	45 см
Прыжок в длину с места	115	110
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25м избранным способом	+	+

Примечание. + норматив считается выполненным при технически верном выполнении

Способы проверки ожидаемых результатов.

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

педагогического наблюдения;

опроса;

приема нормативов ОФП и СФП;

Соревнования.

5. календарно-тематическое планирование "Практическая подготовка".

Таблица 2

	Тема занятия	Дата	Фактич дата
1	Вводное занятие.	3.09	
2	Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития, Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).	4.09	
3	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук, передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение в парах, группах. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, др).	6.09	
4	Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка).	10.09	
5	Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	11.09	
6	Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой с опорой и без. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками различными способами	13.09	
7	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка). Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и спине без подвижной опоры.	17.09	
8	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка).). Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	18.09	
9	Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники способов плавания, стартов и поворотов. Имитационные, подготовительные в воде и на суше	20.09	
10	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений,	24.09	

	напряженно и расслабленно.		
11	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	25.09	
12	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание.	27.09	
13	Упражнения для изучения техники способов плавания. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Основы техники плавания и методики тренировки.	1.10	
14	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	2.10	
15	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Совершенствование работы ног кроль.	4.10	
16	Гигиена и правила пользования инвентарем. Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Изучение стартов. Подготовительные упражнения.	8.10	
17	Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	19.10	
18	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники работы ног.	11.10	
19	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди.	15.10	
20	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди.	16.10	
21	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	18.10	
22	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее	22.10	

	согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.		
23	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину. Изучение стартов с тумбы.	23.10	
24	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).	25.10	
25	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину.	29.10	
26	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину.	30.10	
27	Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	1.11	
28	Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	5.11	
29	Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование гребковых движений, работы ног, дыхания; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	6.11	
30	Основы техники и тактики спорта .Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.	8.11	
31	Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития	12.11	
32	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде.	13.11	
33	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	15.11	
34	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400, 600 м кроль на груди и спине.	19.11	
35	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	20.11	
36	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	22.11	

37	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Нырание в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	27.11	
38	Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	29.11	
39	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	3.12	
40	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	4.12	
41	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. . Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	6.12	
42	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	10.12	
43	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	11.12	
44	Правила и проведение соревнований. Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	13.12	
45	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	17.12.	
46	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	18.12	
47	Старт из воды при плавании на спине. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	20.12	

	Спады в воду, прыжки. Совершенствование работы ног кролем.		
48	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	24.12	
49	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	25.12	
50	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди. Прохождение отрезков 50 м на технику. Развитие быстроты. Скоростные упражнения на суше и воде. Совершенствование техники кроль на спине.	27.12	
51	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	31.12	
52	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые Совершенствование техники кроль на спине. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	10.1	
53	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	14.1	
54	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Средства и методы технической подготовки: информация о технике движений, об ошибках, указания по устранению ошибок, оценка техники тренером, показ техники выполнения движений, схем, видеофильмов, буксировка пловца на скорости выше соревновательной, задание темпа и скорости, при помощи технических устройств.	15.1	
55	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Средства и методы технической подготовки: информация о технике движений, об ошибках, указания по устранению ошибок, оценка техники тренером, показ техники выполнения движений, схем, видеофильмов, буксировка пловца на скорости выше соревновательной, задание темпа и скорости, при помощи технических устройств.	17.1	
56	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на	21.1	

	спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.		
57	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	22.1	
58	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	24.1	
59	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	28.1	
60	Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	29.01	
61	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине.	31.01	
62	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	4.02	
63	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	5.02	
64	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	7.02	
65	Гигиена и правила пользования инвентарем. Эстафетное	11.02	

	плавание спортивными стилями (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенсвужа технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.		
66	Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенсвужа технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	12.02	
67	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	14.02	
68	Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенсвужа технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	18.02	
69	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	19.02	
70	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	21.02	
71	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	25.02	
72	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	26.02	
73	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	28.02	
74	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	3.03	
75	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	4.03	
76	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	6.03	
77	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	10.03	
78	Правила и проведение соревнований. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	11.03	
79	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	13.03	

80	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	17.03	
81	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	18.03	
82	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	20.03	
83	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	24.03	
84	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	25.03	
85	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук.	27.03	
86	Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	31.03	
87	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	1.04	
88	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы ног кроль.	3.04	
89	Развитие специальной выносливости. Упражнения для развития выносливости при плавании кроль на груди. Прохождение дистанций 800,1000 м.	7.04	
90	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	8.04	
91	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	10.04.	
92	Развитие скоростно-силовых качеств. По средствам плавания и занятий в тз. Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость.	14.04	
93	Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость. Многократное повторение проплывания	15.04	

	отрезков и специальных упражнений.		
94	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	17.04	
95	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	21.04	
96	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	22.04	
97	Специальные упражнения для гребковых движений ("мельница" и т.д.). Выполнение специальных упражнений в воде на технику гребков кроль на груди и спине.	24.04	
98	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	28.04	
99	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	29.04	
100	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.	1.05	
101	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.	5.05	
102	Контрольные нормативы.	6.05	
103	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	12.05	
104	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	13.05	
105	Специальные упражнения для гребковых движений ("мельница" и т.д.). Выполнение специальных упражнений в воде на технику	15.05	

	гребков кроль на груди и спине.		
106	Прикладное плавание. Ныряние в глубину. Основы спасения на воде	19.05	
107	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног.	20.05	
108	Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	22.05	
109	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	26.05	
110	Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	27.05	
111	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	29.05	
112	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	02.06	
113	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	03.06	
114	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	05.06	
115	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	09.06	
116	Правила и проведение соревнований. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	10.06	
117	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	12.06	
118	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	16.06	
119	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	17.06	
120	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	19.06	
121	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	23.06	

122	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	24.06	
123	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук.	26.06	
124	Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	30.06	
	Всего часов	240 ЧАСОВ	

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

РАССМОТРЕНО

На заседании педагогического совета
Протокол №6 от 28.08.2019.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
Л.Б. Стребкова
Приказ № 50-А от 28.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»
курса "Теоретическая подготовка"
на 2019-2020 учебный год для группы ГНП -2,3

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Лысых Ивана Викторовича

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка» разработана для учащихся 2,3 года обучения. Количество учебных часов раздела теоретическая подготовка 10. В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями в области плавания и здорового образа жизни;

- расширение кругозора;
- обучение основным терминам и понятиями предмета плавание;
- обучение спортивной терминологии

Задачи:

Образовательные:

- обучение технике спортивных стилей плавания;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

Воспитательные:

- 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;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- содействие формированию здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Содержание учебного курса "Теоретическая подготовка" для группы ГНП -2,3

Таблица 1.

№ п/п	Содержание занятий	часов
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	4
8.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в летнее время на открытых водоёмах	1
<i>Общее количество часов</i>		15

Программа теоретической подготовки является необходимой для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

1. Роль физической культуры в жизни человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

2. Роль спортивного плавания в России и за рубежом История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы, Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

4. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности Правила поведения в бассейне Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

5. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства

для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

6. Терминология плавания. основные термины и понятия плавания.

7. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Самоконтроль, контроль пульса. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

3. Планируемые результаты освоения курса «Теоретическая подготовка».

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса «Теоретическая подготовка».

Должны знать:

Определения стилей плавания и основ техники
Правила соревнований раздела «участники» и «дистанции»
Основные мышцы и органы и влияние упражнений на них
терминологию избранного вида спорта

Уметь:

Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
Подготовить место для занятий, самостоятельно выбрать инвентарь.
Соблюдать технику безопасности на занятиях .
Подобрать упражнения для развития определенных физических качеств.

4. Оценочные материалы

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы, анкетирования.

5. Календарно-тематический план.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1	06.09.2019	
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1	10.09.2019	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	11.09.2019	
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	13.09.2019 14.01.2020	
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2	17.09.2019 11.10.2019	
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	2	18.02.2020	
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	4	4.10.2019 22.05.2020	
8.	Правила, организация и проведение соревнований	1	26.06.2020	
9.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в летнее время на открытых водоёмах	1	06.09.2019	
<i>Общее количество часов</i>		15		

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

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Протокол № 6 от 28.08.2019

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»



Л.Б. Стребкова
Приказ № 50-А от 28.08.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»

курса "Практическая подготовка"
на 2019-2020 учебный год для ГНП-2,3

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Лысых Иван Викторович

2019 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» разработана для учащихся 2,3 года обучения спортивно-оздоровительной группы. Количество учебных часов курса 202.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области техники плавания;

- сохранение и укрепление здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту, реакции);

обучить основным элементам аквааэробики.

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

закаливание;

содействие гармоничному физическому развитию;

развитие двигательных способностей;

создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;

укрепление основных систем организма.

2. Обучающие:

обучить основам техники плавания спортивными стилями;

развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);

обучить навыку перемещения в водной среде;

обучить элементам аквааэробики.

3. Воспитательные:

воспитывать любовь к спорту;

чувство ответственности;

воспитанию нравственных и волевых качеств;

привлечение учащихся к спорту;

профилактика вредных привычек.

2. Содержание учебного курса «Практическая подготовка» .

Упражнения для освоения спортивной техники

2,3 год обучение направлен на закрепление знаний в области кроль на груди и спине. Совершенствование техники. начальное обучение брасс.

Кроль на груди. 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 подменной 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.

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, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду).

Плавание на спине с подменной: 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 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. Проплавание 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.

Брасс. Изучение техники. Разбор элементов. Плавание по элементам. Сочетание с другими стилями.

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 посылкой 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.

3. Планируемые результаты

К концу второго года обучения занимающиеся должны овладение техникой плавания кроль на груди и кроль на спине, проплыть 100 метров технически верно и без остановок. выработать стойкий интерес к занятиям, умение самостоятельно выполнять разминку перед занятием как на суше, так и в воде. Выполнять старт с тумбы и простой поворот.

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

педагогического наблюдения, опроса, приема нормативов ОФП и СФП, соревнований, открытых занятий.

По окончании курса занимающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- технику двух стилей плавания;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила соревнований;
- технику выполнения элементов;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований;
- части тела и основные системы органов

УМЕТЬ:

- проплыть 50 метров элементами кроль на груди и спине
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- проплыть 100 метров в полной координации на груди и спине
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- выступать на соревнованиях
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

4. Оценочные материалы

Таблица 1

	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

Контрольные нормативы для ГПП-2,3

Таблица 2

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

Примечание. + норматив считается выполненным при технически верном выполнении

5. Календарно-тематическое планирование

Таблица 3

	Тема занятия	Дата	Факт ич дата
1	Кроль на груди: движение руками, ногами, дыхание; Имитации и согласование на суше и в воде.	3.09	
2	Гигиена пловца и правила пользования инвентарем. Комплекс упражнений № 1 для общефизического развития, Кроль на груди: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием. Имитации и согласование на суше и в воде.	4.09	
3	Роль спортивного плавания в России и за рубежом. Изучение поворот "Маятником". Нырание в глубину. Совершенствование работы ног кролем на груди	6.09	
4	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование. Имитации и согласование на суше и в воде. Изучение стартов. Роль физической культуры в жизни человека.	10.09	
5	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде. Изучение стартов.	11.09	
6	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование поворота «маятником»	13.09	
7	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Совершенствование стартов.	17.09	
8	Развитие выносливости. Кроль на груди совершенствование техники.	18.09	
9	Развитие выносливости. Кроль на спине совершенствование техники. Совершенствование поворотов	20.09	
10	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка).). Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	24.09	
11	Комплекс упражнений № 5 Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплавание отрезков 25 с акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	25.09	
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплавание отрезков 25,50 на результат кроль на груди, кроль на спине.	27.09	

13	Комплекс упражнений № 6 Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплавание отрезков 25,50,75 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	1.10	
14	Развитие выносливости. Кроль на груди кроль на спине совершенствование техники.	2.10	
15	Совершенствование техники кроль на груди, проплавание больших отрезков 600м,800м.	4.10	
16	Правила (краткие) соревнований. Совершенствование техники кроль на груди, кроль на спине. Самоконтроль.	8.10	
17	Комплекс упражнений № 4 Повторное проплавание на технику с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	9.10	
18	Комплекс упражнений № 3 Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 50 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	11.10	
19	Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 25 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	15.10	
20	Гигиена и правила пользования инвентарем. Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 25 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	16.10	
21	Комплекс упражнений № 5 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 25 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	18.10	
22	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 50 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	22.10	
23	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 50 м результат кроль на груди, кроль на спине.	23.10	
24	Комплекс упражнений № 3. Изучение техники брасс. Ознакомление с эталонной техникой. Работа ног имитация и изучение.	25.10	
25	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Брасс изучение работы ног, работы рук.	29.10	
26	Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками. Имитации и согласование на суше и в воде.	30.10	
27	Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками. Имитации и согласование на суше и в воде.	1.11	
28	Совершенствование стартов и поворотов. Совершенствование техники кроль на груди.	5.11	

29	Комплекс №3 ОРУ. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 метров.	6.11	
30	Комплекс №2 ОРУ. Совершенствование техники дыхания, гребковых движений при кроле на груди и спине.	8.11	
31	Комплекс №4 ОРУ Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками. Имитации и согласование на суше и в воде.	12.11	
32	Развитие специальной выносливости. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, задержка дыхание на как можно длительное время	13.11	
33	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование поворота «маятником»	15.11	
34	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование старта с тумбы.	19.11	
35	Комплекс упражнений № 5 для общефизического развития. Изучение работы рук, дыхания брасс.	20.11	
36	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Прохождения заданных отрезков в заданном темпе.	22.11	
37	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Прохождения заданных отрезков в заданном темпе.	26.11	
38	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	27.11	
39	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	29.11	
40	Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 25 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	3.12	
41	Поворот "Маятником". Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой. Брасс согласование движений.	4.12	
42	Поворот "Маятником". Совершенствование старта с тумбы. Повторное проплывание отрезков 50 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	6.12	
43	Терминология плавания . Комплекс ОРУ №5. Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение	10.12	

	вниз головой. Проплывание отрезков 50,25 м каждым стилем на результат.		
44	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине, воспитание специальной выносливости.	11.12	
45	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	13.12.	
46	Комплекс ОРУ №3 Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник кроль.	17.12	
47	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником".	18.12	
48	Комплекс ОРУ №1. Простые открытые и закрытые повороты Терминология плавания	20.12	
49	ОРУ №6 Простые открытые и закрытые повороты Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами. Стартовый прыжок с тумбы. Совершенствование техники кроль.	24.12	
50	Старт из воды при плавании на спине. Воспитание специальной выносливости, упражнения на выносливость в воде.	25.12	
51	Кроль на груди и кроль на спине: общее согласование движений. Брасс: движение ногами, руками, дыхание. Работа с помощью одних рук/ног, согласование.	27.12	
52	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, на спине. Совершенствование техники. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники брасс.	31.12	
53	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, на спине. Совершенствование техники. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди.	14.1	
54	ОРУ №5. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс. Согласование движений.	15.1	
55	Простые открытые и закрытые повороты. Совершенствование работы ног кроль. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	17.1	
56	ОРУ №2. Простые открытые и закрытые повороты. Совершенствование гребковых движений, работы рук кроль на груди и спине.	21.1	
57	Морально-волевая подготовка спортсмена. Старт с тумбы. Брасс	22.1	

	согласование движений.		
58	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	24.1	
59	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	28.1	
60	ОРУ №6. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	29.01	
61	Совершенствование техник. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.	31.01	
62	Повторное проплавание на скорость 25, 50 и 100 метров кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование и отработка.	4.02	
63	Комплекс ОРУ №4. Воспитание скоростной выносливости. Работа «Форт лек». Кроль на груди	5.02	
64	Комплекс Ору №5. Воспитание скоростной выносливости. Проплавание отрезков 100м в заданном темпе.	7.02	
65	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	11.02	
66	Простые открытые и закрытые повороты. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.	12.02	
67	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание отрезков 25м на технику.	14.02	
68	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание отрезков 25м на технику.	18.02	
69	Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание 50м на технику. Совершенствование поворота «маятник».	19.02	
70	Повторное проплавание на скорость 25, 50 и 100 метров кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование и отработка.	21.02	
71	Гигиена и правила пользования инвентарем. Эстафетное плавание спортивными стилями (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	25.02	
72	Эстафетное плавание спортивными стилями совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых	26.02	

	дистанций. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.		
73	Воспитание выносливости. Плавание кроль на груди, кроль на спине 800м.	28.02	
74	Повторное проплывание отрезков 25,50,100 м на технику кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	3.03	
75	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	4.03	
76	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	6.03	
77	Прохождение отрезков на скорость. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	10.03	
78	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	11.03	
79	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания.	13.03	
80	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Воспитание скоростной выносливости, плавание 100м,200м в заданном темпе.	17.03	
81	Воспитание скоростной выносливости кроль на груди. Работа «Форт лек» 600м,400м.	18.03	
82	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	20.03	
83	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	24.03	
84	Комплекс ОРУ №6. Воспитание скоростных качеств. Многократное проплывание отрезков 50 м на время кроль на груди, кроль на спине.	25.03	
85	Комплекс ОРУ №2. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс.	27.03	
86	Комплекс ОРУ №5. Брасс. Согласование движений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	31.03	
87	Комплекс ОРУ №1. Брасс. Согласование движений. Совершенствование техники.	1.04	
88	Комплекс ОРУ №6. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных плавательных упражнений.	3.04	
89	Комплекс ОРУ №2. Изучение комплексного плавания. Многократное прохождение дистанций кроль на груди-кроль на спине-брасс-кроль на груди 4по25м.	7.04	

90	Комплекс ОРУ №2. Изучение комплексного плавания. Многократное прохождение дистанций кроль на груди-кроль на спине-брасс-кроль на груди 4по25м.	8.04.	
91	Тактика: показ оптимального результата, освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной борьбы, формирование тактического мышления, овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений, распределение своих сил, умение финишировать, самоанализ. Совершенствование и постановка дыхания при плавании брасс.	10.04	
92	Комплекс ОРУ №3. Совершенствование работы рук, ног кроль на груди.	14.04	
93	Терминология плавания Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения.	15.04	
94	Комплекс упражнений № 6 Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 25 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	17.04	
95	Комплекс упражнений № 5 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 25 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	21.04	
96	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 50 м на технику, на время кроль на груди, кроль на спине, брасс.	22.04	
97	Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	24.04	
98	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность.	28.04	
99	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди, брассе Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	29.05	
100	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс.	5.05	
101	Терминология плавания Комплекс ОРУ №5. Совершенствование техники кроль на груди, спине.	6.05	
102	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации.	12.05	
103	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног,	13.05	

	согласованность.		
104	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	15.05	
105	Совершенствование техники кроль на груди. Проплывание отрез 200м	19.05	
106	Совершенствование техники кроль на спине. Проплывание отрезков 300м	20.05	
107	Совершенствование техники брасс. Проплывание отрезков 200м на время.	22.05	
108	Воспитание выносливости прохождение отрезков 400м в заданном темпе кроль на груди, спине, брасс.	26.05	
109	Комплекс ОРУ №2. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс.	27.05	
110	Комплекс ОРУ №4. Воспитание скоростной выносливости. Работа «Форт лек». Кроль на груди	29.05	
111	Комплекс Ору №5. Воспитание скоростной выносливости. Проплывание отрезков 100м в заданном темпе.	02.06	
112	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	03.06	
113	Простые открытые и закрытые повороты. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.	5.06	
114	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплывание отрезков 25м на технику.	09.06	
115	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплывание отрезков 25м на технику.	10.06	
116	Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплывание 50м на технику. Совершенствование поворота «маятник».	12.06	
117	Повторное проплывание на скорость 25, 50 и 100 метров кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование и отработка.	16.06	
118	Гигиена и правила пользования инвентарем. Эстафетное плавание спортивными стилями (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	17.06	
119	Эстафетное плавание спортивными стилями совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на	19.06	

120	спине с полной координацией движений и по элементам.		
	Повторное проплывание на скорость 25, 50 и 100 метров кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование и отработка.	23.06	
121	Совершенствование техники брасс. Проплывание отрезков 200м на время.	24.06	
122	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность.	26.06	
123	Воспитание выносливости. Плавание кроль на груди, кроль на спине 800м.	30.06	
	Итого часов	240 ЧАСОВ	

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №.6 от 28.08.2019)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
№50-а от 28.08.2019

Л.Б. Стребкова
(приказ №50-а от 28.08.2019г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»
курса "Теоретическая подготовка"
на 2019-2020 учебный год для группы ГНП -1

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Парахина Екатерина Олеговна

2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка» к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» рассчитана на 1 год обучения. В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на начальном этапе первого года обучения. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями в области плавания и здорового образа жизни;

расширение кругозора;

обучение основным терминам и понятиями предмета плавания;

Задачи:

Образовательные:

- обучение технике спортивных стилей плавания;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

Воспитательные:

- 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;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- содействие формированию здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Содержание учебного курса «Теоретическая подготовка».

Учебный план учебного курса "Теоретическая подготовка" для группы ГНП -1.

Таблица 1.

№ п/п	Содержание занятий	часов
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	1
<i>Общее количество часов</i>		6

Программа курса теоретической подготовки является необходимой для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы

1. Роль физической культуры в жизни человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия организованности, воли и жизненно -важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.
2. Роль спортивного плавания в России и за рубежом История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально- волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы, Олимпийских игр, чемпионатов Мира.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
4. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности Правила поведения в бассейне Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.
5. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.
6. Терминология плавания. основные термины и понятия плавания.
7. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Самоконтроль, контроль пульса. Доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

3. Планируемые результаты

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса

«Теоретическая подготовка».

Должны знать:

- Определения стилей плавания и основ техники
- Правила соревнований раздела «участники» и «дистанции»
- Основные мышцы, органы и влияние упражнений на них
- Терминологию избранного вида спорта

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
- Подготовить место для занятий, самостоятельно выбрать инвентарь.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях .
- Подобрать упражнения для развития определенных физических качеств.

4. Оценочные материалы

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы, анкетирования.

5. Календарно-тематическое планирование. курс «Теоретическая подготовка».

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	4.09.2019 11.01.2020	
2.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	1	6.09.2019	
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	11.09.2019	
4.	Роль физической культуры в жизни человека	1	18.09.2019	
5.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1	16.10.2019	
<i>Общее количество часов</i>		6		

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №.6 от 28.08.2019)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
№50-а от 28.08.2019


Л.Б. Стребкова
(приказ №50-а от 28.08.2019г.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»
курса "Теоретическая подготовка"
на 2019-2020 учебный год для группы ГНП -1

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Парахина Екатерина Олеговна

2019г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» разработана для учащихся 1 года обучения. Количество учебных часов раздела 210.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области техники плавания;

- сохранение и укрепление здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту, реакции);

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

закаливание;

содействие гармоничному физическому развитию;

развитие двигательных способностей;

создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;

укрепление основных систем организма.

2. Обучающие:

обучить основам техники плавания спортивными стилями;

развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);

обучить навыку перемещения в водной среде;

3. Воспитательные:

воспитывать любовь к спорту;

чувство ответственности;

воспитанию нравственных и волевых качеств;

привлечение учащихся к спорту;

профилактика вредных привычек.

2. Содержание учебного курса

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.

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 шести ударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с калабашкой между ног и без нее – 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 подменной 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 двух ударного 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.

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 шести ударным 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 калабашкой между ног и без нее).

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 подменной: 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 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. Проплавание 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.

3 Планируемые результаты

По окончании курса занимающиеся должны:

ДОЛЖЕН ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по плаванию,
- технику выполнения элементов;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований;
- Технику плавания кроль на груди и кроль на спине.

ДОЛЖЕН УМЕТЬ:

- проплывать 25 метров элементами кроль на груди и спине
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- проплывать 15 метров в полной координации на груди и спине
- выполнять индивидуальные тактические действия;

- бороться со страхом глубины
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

4. Оценочные материалы

Контроль в процессе подготовки

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 по специальной физической подготовке

1 год обучения (ГНП-1)

Обучение плаванию, комфортное пребывание в водной среде; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники плавания; стойкий интерес к занятиям плаванием.

Таблица 2

	нормативы					
Проплыwanie отрезков м/с	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
	50 (б/в)	25 (б/в)	12 (б/в)	50 (б/в)	25 (б/в)	12 (б/в)

Контрольные нормативы для ГНП-1

Таблица 3

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,5	13,5
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	115	110
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25м избранным способом	+	+

Примечание. + норматив считается выполненным при технически верном выполнении

Способы проверки ожидаемых результатов.

Ожидаемые результаты проверяются с помощью методов педагогического контроля с

использованием следующих средств:
 педагогического наблюдения;
 опроса;
 приема нормативов ОФП и СФП;
 Соревнования.

5. календарно-тематическое планирование "Практическая подготовка".

Таблица 2

	Тема занятия	Дата	Фактич дата
1	Вводное занятие.	4.09	
2	Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития, Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду).	6.09	
3	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, др).	7.09	
4	Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Лежание и скольжение на груди с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка).	11.09	
5	Скольжение толчком двумя ногами от бортика на груди и спине без подвижной опоры. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	13.09	
6	Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой с опорой и без.	14.09	
7	Лежание и скольжение на спине с различными положениями рук (звездочка, стрелочка). Скольжение толчком двумя ногами от бортика на груди и спине без подвижной опоры.	18.09	
8	Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка). Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными работы ногами.	20.09	
9	Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники способов плавания, стартов и поворотов. Имитационные, подготовительные в воде и на суше	21.09	
10	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Освоение	25.09	

	техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.		
11	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	27.09	
12	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди. Имитационные, подготовительные в воде и на суше.	28.09	
13	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание.	2.10	
14	Упражнения для изучения техники способов плавания. Имитационные, подготовительные в воде и на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Основы техники плавания и методики тренировки.	4.10	
15	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	5.10	
16	Упражнения для изучения техники способов плавания кроль на груди и спине. Совершенствование работы ног кроль.	9.10	
17	Гигиена и правила пользования инвентарем. Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание. Изучение стартов. Подготовительные упражнения.	11.10	
18	Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития. Освоение техники работы ног. Движение ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.	12.10	
19	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники работы ног.	16.10	
20	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди.	18.10	
21	Кроль на груди и кроль на спине: ногами, дыхание. Изучение работы рук кроль на груди.	19.10	
22	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	23.10	

23	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания. Ознакомление с эталонной техникой. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	25.10	
24	Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину. Изучение стартов с тумбы.	30.10	
25	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину.	1.11	
26	Дыхательные упражнения: из различных исходных положений (как на поверхности воды, так и в воду). Совершенствование техники кроль на груди. Изучение работы рук кроль на спине. Ныряние в глубину.	2.11	
27	Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400м кроль на груди и спине.	6.11	
28	Развитие выносливости прохождение отрезков 200, 400м кроль на груди и спине.	8.11	
29	Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование гребковых движений, работы ног, дыхания; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	9.11	
30	Основы техники и тактики спорта. Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.	13.11	
31	Изучение и совершенствование Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Комплекс упражнений № 1 -№6 для общефизического развития	15.11	
32	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде.	16.11	
33	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400м кроль на груди и спине.	20.11	
34	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. прохождение отрезков 200, 400м кроль на груди и спине.	22.11	
35	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	23.11	
36	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: Ныряние в глубину, в	27.11	

	глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.		
37	Совершенствование кроль на груди и кроль на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	29.11	
38	Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	30.11	
38	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	4.12	
40	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	6.12	
41	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	7.12	
42	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	11.12	
43	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник. Проплывание кролем на груди, на спине, с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	13.12	
44	Правила и проведение соревнований. Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	14.12	
45	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	18.12.	
46	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	20.12	

47	Старт из воды при плавании на спине. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Спады в воду, прыжки. Совершенствование работы ног кролем.	21.12	
48	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	25.12	
49	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	27.12	
50	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди. Прохождение отрезков 50 м на технику.	28.12	
51	Развитие быстроты. Скоростные упражнения на суше и воде. Совершенствование техники кроль на спине.	10.01	
52	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Поворот "Маятником". Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой.	11.01	
53	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты. Совершенствование техники кроль на спине. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	15.1	
54	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	17.1	
55	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Средства и методы технической подготовки: информация о технике движений, об ошибках, указания по устранению ошибок, оценка техники тренером, показ техники выполнения движений, схем, видеофильмов, буксировка пловца на скорости выше соревновательной, задание темпа и скорости, при помощи технических устройств.	18.1	
56	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Средства и методы технической подготовки: информация о технике движений, об ошибках, указания по устранению ошибок, оценка техники тренером, показ техники выполнения движений, схем, видеофильмов, буксировка пловца на скорости выше соревновательной, задание темпа и скорости, при	22.1	

	помощи технических устройств.		
57	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	24.1	
58	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	25.1	
59	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	29.1	
60	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	31.1	
61	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	1.02	
62	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине.	5.02	
63	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди и на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	7.02	
64	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	8.02	
65	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и	12.02	

	выполнение.		
66	Гигиена и правила пользования инвентарем. Эстафетное плавание спортивными стилями (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	14.02	
67	Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	15.02	
68	Эстафетное плавание (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	19.02	
69	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	21.02	
70	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	22.02	
71	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	26.02	
72	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	28.02	
73	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	29.02	
74	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	4.03	
75	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	6.03	
76	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания	7.03	
77	Правила и проведение соревнований. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	11.03	
78	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине.	13.03	

	Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.		
79	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	14.03	
80	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	18.03	
81	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	20.03	
82	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	21.03	
83	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	25.03	
84	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	27.03	
85	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы рук кроль.	28.03	
86	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение. Совершенствование работы ног кроль.	1.04	
87	Развитие специальной выносливости. Упражнения для развития выносливости при плавании кроль на груди. Прохождение дистанций 800,1000 м.	3.04	
88	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	4.04	
89	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	8.04.	
90	Развитие скоростно-силовых качеств. По средствам плавания и занятий в тз. Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость.	10.04	
91	Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	11.04	

92	Многokратное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	15.04	
93	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	17.04	
94	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	18.04	
95	Специальные упражнения для гребковых движений ("мельница" и т.д.). Выполнение специальных упражнений в воде на технику гребков кроль на груди и спине.	22.04	
96	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	24.04	
97	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации.	25.04	
98	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	29.04	
99	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.	2.05	
100	Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам. Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.	6.05	
101	Контрольные нормативы.	8.05	
102	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	13.05	
103	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине. Поворот "Маятником". Развитие скорости. Многократное проплывание отрезков 25 м на время кроль на груди и спине.	15.05	

104	Специальные упражнения для гребковых движений ("мельница" и т.д.). Выполнение специальных упражнений в воде на технику гребков кроль на груди и спине.	16.05	
105	Прикладное плавание. Нырание в глубину.	20.05	
106	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	22.05	
107	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	23.05	
108	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	27.05	
109	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног.	28.05	
110	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность. Имитации, совершенствование в воде.	30.05	
111	Совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	03.06	
112	Совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	05.06	
113	Совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	06.06	
114	Совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	10.06	
115	Совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	13.06	

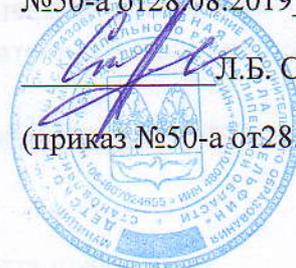
116	Совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	17.06	
117	Совершенствование дыхания при кроле на груди. Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	19.06	
	Всего часов	234	

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №.6 от 28.08.2019)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
№50-а от 28.08.2019_


Л.Б. Стребкова
(приказ №50-а от 28.08.2019г.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»
курса "Теоретическая подготовка"
на 2019-2020 учебный год для группы ГНП -2

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Парахина Екатерина Олеговна

2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка» разработана для учащихся 2 года обучения. Количество учебных часов раздела теоретическая подготовка 12. В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями в области плавания и здорового образа жизни;

- расширение кругозора;
- обучение основным терминам и понятиями предмета плавания;
- обучение спортивной терминологии

Задачи:

Образовательные:

- обучение технике спортивных стилей плавания;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

Воспитательные:

- 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;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- содействие формированию здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Содержание учебного курса "Теоретическая подготовка" для группы ГНП -2.

Таблица 1.

№ п/п	Содержание занятий	часов
1.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
3.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1
4.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	1
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1
6.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	1
<i>Общее количество часов</i>		6

Программа теоретической подготовки является необходимой для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

1. Роль физической культуры в жизни человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

2. Роль спортивного плавания в России и за рубежом История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы, Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

4. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности Правила поведения в бассейне Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

5. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства

для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

6. Терминология плавания. основные термины и понятия плавания.

7. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Самоконтроль, контроль пульса. Последовательность действий при спасении тонущих,

первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

3. Планируемые результаты освоения курса «Теоретическая подготовка».

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса «Теоретическая подготовка».

Должны знать:

Определения стилей плавания и основ техники

Правила соревнований раздела «участники» и «дистанции»

Основные мышцы и органы и влияние упражнений на них
терминологию избранного вида спорта

Уметь:

Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.

Подготовить место для занятий, самостоятельно выбрать инвентарь.

Соблюдать технику безопасности на занятиях .

Подобрать упражнения для развития определенных физических качеств.

4. Оценочные материалы

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы, анкетирования.

5. Календарно-тематический план.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата
1.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1	6.09.2019	
2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	2.04.2020	
3.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1	1.09.2019	
4.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	1	4.09.2019	
5.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1	9.10.2019	
6.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	1	11.12.2019	
<i>Общее количество часов</i>		6		

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №.6 от 28.08.2019)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
№50-а от 28.08.2019_



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»
курса "Теоретическая подготовка"
на 2019-2020 учебный год для группы ГНП -2

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Парахина Екатерина Олеговна

2019г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» разработана для учащихся 2 года обучения спортивно-оздоровительной группы. Количество учебных часов курса 208.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области техники плавания;

- сохранение и укрепление здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту, реакции);

обучить основным элементам аквааэробики.

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

закаливание;

содействие гармоничному физическому развитию;

развитие двигательных способностей;

создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;

укрепление основных систем организма.

2. Обучающие:

обучить основам техники плавания спортивными стилями;

развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);

обучить навыку перемещения в водной среде;

обучить элементам аквааэробики.

3. Воспитательные:

воспитывать любовь к спорту;

чувство ответственности;

воспитанию нравственных и волевых качеств;

привлечение учащихся к спорту;

профилактика вредных привычек.

2. Содержание учебного курса «Практическая подготовка» .

Упражнения для освоения спортивной техники

2 год обучение направлен на закрепление знаний в области кроль на груди и спине.

Совершенствование техники. начальное обучение брасс.

Кроль на груди. 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 подменной 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.

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, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду).

Плавание на спине с подменной: 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 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.

Брасс. Изучение техники. Разбор элементов. Плавание по элементам. Сочетание с другими стилями.

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 посылкой 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 поплаванием 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 выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

3. Планируемые результаты

К концу второго года обучения занимающиеся должны овладеть техникой плавания кроль на груди и кроль на спине, проплыть 100 метров технически верно и без остановок. выработать стойкий интерес к занятиям, умение самостоятельно выполнять разминку перед занятием как на суше, так и в воде. Выполнять старт с тумбы и простой поворот.

Ожидаемые результаты проверяются с помощью методов педагогического контроля с

использованием следующих средств:

педагогического наблюдения, опроса, приема нормативов ОФП и СФП, соревнований, открытых занятий.

По окончании курса занимающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- технику двух стилей плавания;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила соревнований;
- технику выполнения элементов;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований;
- части тела и основные системы органов

УМЕТЬ:

- проплывать 50 метров элементами кроль на груди и спине
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- проплывать 100 метров в полной координации на груди и спине
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- выступать на соревнованиях
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

4. Оценочные материалы

Таблица 1

	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

Контрольные нормативы для СОГ-2

Таблица 2

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Наклон вперед стоя на возвышении	5	7
Прыжок в длину с места	125	120
Выкрут прямых рук вперед-назад	45	40
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,0	13,0
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>		
Длина скольжения; м	7	7

Оценка техники плавания всеми способами:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывшие дистанции 100 м избранным стилем	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание.+ норматив считается выполненным при технически верном выполнении

5. Календарно-тематическое планирование

Таблица 3

	Тема занятия	Дата	Фактич дата
1	Кроль на груди: движение руками, ногами, дыхание; Имитации и согласование на суше и в воде.	4.09	
2	Гигиена пловца и правила пользования инвентарем. Комплекс упражнений № 1 для общефизического развития, Кроль на груди: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием. Имитации и согласование на суше и в воде.	6.09	
3	Роль спортивного плавания в России и за рубежом. Изучение поворот "Маятником". Нырание в глубину. Совершенствование работы ног кролем на груди	7.09	
4	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование. Имитации и согласование на суше и в воде. Изучение стартов. Роль физической культуры в жизни человека.	11.09	
5	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде. Изучение стартов.	13.09	
6	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование поворота «маятником»	14.09	
7	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Совершенствование стартов.	18.09	
8	Развитие выносливости. Кроль на груди совершенствование техники.	20.09	
9	Развитие выносливости. Кроль на груди совершенствование техники.	21.09	
10	Развитие выносливости. Кроль на спине совершенствование техники. Совершенствование поворотов	25.09	
11	Лежание и скольжение на груди и спине с различными	27.09	

	положениями рук (звездочка, поплавок, стрелочка).). Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.		
12	Комплекс упражнений № 5 Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплывание отрезков 25 с акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	28.09	
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплавание отрезков 25,50 на результат кроль на груди, кроль на спине.	2.10	
14	Комплекс упражнений № 6 Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплавание отрезков 25,50,75 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	4.10	
15	Развитие выносливости. Кроль на груди кроль на спине совершенствование техники.	5.10	
16	Совершенствование техники кроль на груди, проплывание больших отрезков 600м,800м.	9.10	
17	Правила (краткие) соревнований. Совершенствование техники кроль на груди, кроль на спине. Самоконтроль.	11.10	
18	Комплекс упражнений № 4 Повторное проплывание на технику с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	12.10	
19	Комплекс упражнений № 3 Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 50 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	16.10	
20	Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 25 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	18.10	
21	Гигиена и правила пользования инвентарем. Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 25 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	19.10	
22	Комплекс упражнений № 5 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 25 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	23.10	
23	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 50 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	25.10	
24	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 50 м результат кроль на груди, кроль на спине.	26.10	
25	Комплекс упражнений № 3. Изучение техники брасс. Ознакомление с эталонной техникой. Работа ног имитация и изучение.	30.10	
26	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Брасс изучение работы ног, работы рук.	1.11	

27	Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками. Имитации и согласование на суше и в воде.	2.11	
28	Совершенствование стартов и поворотов. Совершенствование техники кроль на груди.	6.11	
29	Комплекс №3 ОРУ. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 метров.	8.11	
30	Комплекс №2 ОРУ. Совершенствование техники дыхания, гребковых движений при кроле на груди и спине.	9.11	
31	Комплекс №4 ОРУ Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками. Имитации и согласование на суше и в воде.	13.11	
32	Развитие специальной выносливости. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, задержка дыхание на как можно длительное время	15.11	
33	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование поворота «маятником»	16.11	
34	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование старта с тумбы.	20.11	
35	Комплекс упражнений № 5 для общефизического развития. Изучение работы рук, дыхания брасс.	22.11	
36	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Прохождения заданных отрезков в заданном темпе.	23.11	
37	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	27.11	
38	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	29.11	
38	Комплекс ОРУ №1. Поворот "Маятником". Совершенствование. Многократное проплавание отрезков 50 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	30.11	
40	Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 25 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	4.12	
41	Поворот "Маятником". Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой. Брасс согласование движений.	6.12	
42	Поворот "Маятником". Совершенствование старта с тумбы. Повторное проплывание отрезков	7.12	

	50 м на результат кроль на груди, кроль на спине.		
43	Терминология плавания . Комплекс ОРУ №5. Прикладное плавание: Нырание в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой. Проплавание отрезков 50,25 м каждым стилем на результат.	11.12	
44	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине, воспитание специальной выносливости.	13.12	
45	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	14.12.	
46	Комплекс ОРУ №3 Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник кроль.	18.12	
47	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Изучение техники брасс. Согласование движений.	20.12	
48	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником".	21.12	
49	Комплекс ОРУ №1. Простые открытые и закрытые повороты Терминология плавания	25.12	
50	ОРУ №6 Простые открытые и закрытые повороты Прикладное плавание: Нырание в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами. Стартовый прыжок с тумбы. Совершенствование техники кроль.	27.12	
51	Старт из воды при плавании на спине. Воспитание специальной выносливости, упражнения на выносливость в воде.	28.12	
52	Кроль на груди и кроль на спине: общее согласование движений. Брасс: движение ногами, руками, дыхание. Работа с помощью одних рук/ног, согласование.	10.01	
53	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, на спине. Совершенствование техники. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники брасс.	11.01	
54	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, на спине. Совершенствование техники. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди.	15.01	
55	ОРУ №5. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс. Согласование движений.	17.01	

56	Простые открытые и закрытые повороты. Совершенствование работы ног кроль. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	18.01	
57	ОРУ №2. Простые открытые и закрытые повороты. Совершенствование гребковых движений, работы рук кроль на груди и спине.	22.01	
58	Морально-волевая подготовка спортсмена. Старт с тумбы. Брасс согласование движений.	24.01	
59	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	25.01	
60	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	29.01	
61	ОРУ №6. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	31.01	
62	Совершенствование техник. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.	1.02	
63	Повторное проплавание на скорость 25, 50 и 100 метров кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование и отработка.	5.02	
64	Комплекс ОРУ №4. Воспитание скоростной выносливости. Работа «Форт лек». Кроль на груди	7.02	
65	Комплекс ОРУ №5. Воспитание скоростной выносливости. Проплавание отрезков 100м в заданном темпе.	8.02	
66	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	12.02	
67	Простые открытые и закрытые повороты. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.	14.02	
68	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание отрезков 25м на технику.	15.02	
69	Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание 50м на технику. Совершенствование поворота «маятник».	19.02	
70	Гигиена и правила пользования инвентарем. Эстафетное плавание спортивными стилями (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	21.02	

71	Эстафетное плавание спортивными стилями совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	22.02	
72	Воспитание выносливости. Плавание кроль на груди, кроль на спине 800м.	26.02	
73	Повторное проплывание отрезков 25,50,100 м на технику кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	28.02	
74	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	29.02	
75	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	4.03	
76	Прохождение отрезков на скорость. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	6.03	
77	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	7.03	
78	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания.	11.03	
79	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Воспитание скоростной выносливости, плавание 100м,200м в заданном темпе.	13.03	
80	Воспитание скоростной выносливости кроль на груди. Работа «Форт лек» 600м,400м.	14.03	
81	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	18.03	
82	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	20.03	
83	Комплекс ОРУ №6. Воспитание скоростных качеств. Многократное проплывание отрезков 50 м на время кроль на груди, кроль на спине.	21.03	
84	Комплекс ОРУ №2. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс.	25.03	
85	Комплекс ОРУ №5. Брасс. Согласование движений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	27.03	
86	Комплекс ОРУ №1. Брасс. Согласование движений. Совершенствование техники.	28.03	
87	Комплекс ОРУ №6. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных плавательных упражнений.	1.04	
88	Комплекс ОРУ №2. Изучение комплексного плавания. Многократное прохождение дистанций кроль на груди-кроль на спине-брасс-кроль на груди 4по25м.	3.04	

89	Комплекс ОРУ №2. Изучение комплексного плавания. Многократное прохождение дистанций кроль на груди-кроль на спине-брасс-кроль на груди 4по25м.	4.04.	
90	Тактика: показ оптимального результата, освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной борьбы, формирование тактического мышления, овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений, распределение своих сил, умение финишировать, самоанализ. Совершенствование и постановка дыхания при плавании брасс.	8.04	
91	Комплекс ОРУ №3. Совершенствование работы рук, ног кроль на груди.	10.04	
92	Терминология плавания Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения.	11.04	
93	Комплекс упражнений № 6 Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 25 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	15.04	
94	Комплекс упражнений № 5 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 25 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	17.04	
95	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 50 м на технику, на время кроль на груди, кроль на спине, брасс.	18.04	
96	Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	22.04	
97	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	24.04	
98	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность.	25.04	
99	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди, брассе Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	29.04	
100	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс.	6.05	
101	Терминология плавания Комплекс ОРУ №5. Совершенствование техники кроль на груди, спине.	8.05	
102	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации.	13.05	

103	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	15.05	
104	Совершенствование техники кроль на груди. Проплывание отрез 200м	16.05	
105	Совершенствование техники кроль на спине. Проплывание отрезков 300м	20.05	
106	Совершенствование техники брасс. Проплывание отрезков 200м на время.	22.05	
107	Воспитание выносливости прохождение отрезков 400м в заданном темпе кроль на груди, спине, брасс.	23.05	
108	Комплекс ОРУ №2. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс.	27.05	
109	Комплекс ОРУ №2. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс.	28.05	
110	Воспитание выносливости прохождение отрезков 400м в заданном темпе кроль на груди, спине, брасс.	30.05	
111	Совершенствование техники брасс. Проплывание отрезков 200м на время.	02.06	
112	Воспитание выносливости прохождение отрезков 400м в заданном темпе кроль на груди, спине, брасс.	04.06	
113	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции .(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	06.06	
114	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции .(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	09.06	
115	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции .(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	11.06	
116	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	13.06	
117	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	16.06	
	Итого часов	234	

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №.6 от 28.08.2019)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
№50-а от 28.08.2019
Л.Б. Стребкова
(приказ №50-а от 28.08.2019г.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»
курса "Теоретическая подготовка"
на 2019-2020 учебный год для группы ГНП -3-4

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Парахина Екатерина Олеговна

№	Содержание занятий	
№1	Вводный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1
№2	Морально-волевая подготовка	2

2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка» к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка» разработана для учащихся 3 года обучения. Количество учебных часов раздела теоретическая подготовка 16.

В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе третьего года обучения. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями в области плавания и здорового образа жизни;

- расширение кругозора;
- обучение основным терминам и понятиями предмета плавание;
- обучение спортивной терминологии

Задачи:

Образовательные:

- обучение технике спортивных стилей плавания;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

Воспитательные:

- 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;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- содействие формированию здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Содержание учебного курса "Теоретическая подготовка" для группы ГНП-3.

Таблица 1.

№ п/п	Содержание занятий	часов
1.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1
2.	Морально-волевая подготовка	2

3.	Правила организации и проведения соревнований	1
4.	Водное поло	2
<i>Общее количество часов</i>		6

Программа теоретической подготовки является необходимой для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

4. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

5. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства

для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

6. Терминология плавания. основные термины и понятия плавания.

7. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Самоконтроль, контроль пульса. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

6. Морально-волевая подготовка.

7. Анализ соревновательной деятельности. анализ прохождения дистанций, техники плавания, старта и поворота.

3. Планируемые результаты

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса «Теоретическая подготовка».

Должны знать:

Определения стилей плавания и основ техники

Правила соревнований раздела «участники» и «дистанции»

Основные мышцы и органы и влияние упражнений на них терминологию избранного вида спорта

Уметь:

Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.

Подготовить место для занятий, самостоятельно выбрать инвентарь.

Соблюдать технику безопасности на занятиях.

Подобрать упражнения для развития определенных физических качеств.

4. Оценочные материалы

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы, анкетирования.

5. Календарно-тематический план.

Таблица 2

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата
1.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1	12.11.	
2.	Морально-волевая подготовка	2	3.09. 12.11.	
3.	Правила, организация и проведение соревнований	1	24.10. 07.04.	
4.	Водное поло	2	14.01 14.03	
<i>Общее количество часов</i>		6		

Способы проверки результатов.

Основным способом проверки результатов является опрос. Так же применяется анкетирование и составление комплексов для самостоятельных занятий.

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №.6 от 28.08.2019)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
№50-а от 28.08.2019_


Л.Б. Стребкова
(приказ №50-а от 28.08.2019г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»
курса "Практическая подготовка"
на 2019-2020 учебный год для группы ГНП -3-4

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Парахина Екатерина Олеговна

2019г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» разработана для учащихся группы начальной подготовки 3 года обучения. Количество учебных часов курса 212.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области техники плавания;

- сохранение и укрепление здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту, реакции);
- обучить основным элементам аквааэробики.

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

- закаливание;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление основных систем организма.

2. Обучающие:

- обучить основам техники плавания спортивными стилями;
- развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить навыку перемещения в водной среде;
- обучить элементам аквааэробики.

3. Воспитательные:

- воспитывать любовь к спорту;
- чувство ответственности;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- профилактика вредных привычек.

2. Содержание учебного курса «Практическая подготовка» .

Упражнения для освоения спортивной техники

3 год обучение направлен на закрепление знаний в области кроль на груди и спине, обучение брасс и дельфин.

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шести ударным 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 двух ударного 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 двух ударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. 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.

Брасс. Плавание по элементам. Сочетание с другими стилями.

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 посылкой мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). 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 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. Планируемые результаты

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

Таблица 2

	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

Способы проверки ожидаемых результатов.

Ожидаемые результаты проверяются с помощью методов педагогического контроля с использованием следующих средств: педагогического наблюдения, опроса, приема нормативов ОФП и СФП, соревнований, открытых занятий.

По окончанию курса занимающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- технику всех стилей плавания;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила соревнований;
- технику выполнения элементов;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований;

- части тела и основные системы органов

УМЕТЬ:

- проплывать 50 метров элементами кроль на груди и спине, брасс, дельфин
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- проплывать 800 метров в полной координации без учета времени
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- выступать на соревнованиях
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

4. Оценочные материалы

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.

Контрольные нормативы для ГПП -3

Таблица 3

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

Примечание. + норматив считается выполненным при технически верном выполнении

5. Календарно-тематическое планирование.

Таблица 4

	Тема занятия	Дата	Фактич дата
1	Кроль на груди и на спине: плавание полной координации, в хорошем темпе, совершенствование техники.	3.09	
2	Комплекс упражнений № 1 для общефизического развития, кроль на груди и на спине, совершенствование техники.	5.09	
3	Старты с тумбочки. Проплывание кролем на груди и на спине с увеличением дистанции	7.09	
4	Совершенствование техники стартов стартов. Проплывание кролем на груди и на спине с увеличением дистанции	10.09	
5	Кроль на груди и на спине, плавание с ускорениями	12.09	
6	Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование техники.	14.09	
7	Кроль на груди и кроль на спине: совершенствование техники. Совершенствование стартов.	17.09	
8	Развитие выносливости. Кроль на груди совершенствование техники.	19.09	
9	Развитие выносливости. Кроль на груди совершенствование техники.	21.09	
10	Развитие выносливости. Кроль на спине совершенствование техники. Совершенствование поворотов	24.09	
11	Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	26.09	
12	Комплекс упражнений № 5 Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплавание отрезков 50 с акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	28.09	
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплавание отрезков 50 на результат кроль на груди, кроль на спине.	1.10	
14	Комплекс упражнений № 6 Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплавание отрезков 50,100 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	2.10	
15	Развитие выносливости. Кроль на груди кроль на спине совершенствование техники.	3.10	
16	Совершенствование техники кроль на груди, проплавание больших отрезков 600м,800м.	5.10	
17	Правила (краткие) соревнований. Совершенствование техники кроль на груди, кроль на спине. Самоконтроль.	8.10	
18	Комплекс упражнений № 4 Повторное проплавание на технику с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.	11.10	

	Совершенствование и отработка.		
19	Комплекс упражнений № 3 Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 50 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	12.10	
20	Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 25 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	15.10	
21	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 25 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	17.10	
22	Комплекс упражнений № 5 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 25 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	19.10	
23	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 50 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	22.10	
24	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 50 м результат кроль на груди, кроль на спине.	25.10	
25	Комплекс упражнений № 3. Плавание кроль на груди и на спине. Совершенствование техники.	24.10	
26	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Брасс изучение работы ног, работы рук.	29.10	
27	Совершенствование стартов и поворотов. Совершенствование техники кроль на груди. .	31.10	
28	Совершенствование стартов и поворотов. Совершенствование техники кроль на груди.	2.11	
29	Комплекс №3 ОРУ. Совершенствование стартов и поворотов. Совершенствование техники кроль на груди.	5.11	
30	Комплекс №2 ОРУ. Совершенствование техники дыхания, гребковых движений при кроле на груди и спине.	7.11	
31	Комплекс №4 ОРУ Совершенствование брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками.	9.11	
32	Развитие специальной выносливости. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, задержка дыхание на как можно длительное время	12.11	
33	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование поворота «маятником»	14.11	
34	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование старта с тумбы.	16.11	
35	Комплекс упражнений № 5 для общефизического развития.	19.11	

	Совершенствование техники брасс.		
36	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Прохождения заданных отрезков в заданном темпе.	21.11	
37	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.	23.11	
38	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.	26.11	
38	Комплекс ОРУ №1. Поворот "Маятником". Совершенствование. Многократное проплавание отрезков 50 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	28.12	
40	Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 50 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	30.12	
41	Поворот "Маятником". Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине.	3.12	
42	Поворот "Маятником". Совершенствование старта с тумбы. Повторное проплавание отрезков 50 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	5.12	
43	Комплекс ОРУ №5. Проплавание отрезков 50,100 м каждым стилем на результат.	7.12	
44	Кроль на груди и кроль на спине, воспитание специальной выносливости.	10.12	
45	Стартовый прыжок с тумбочки. Кроль на груди и кроль на спине, воспитание специальной выносливости.	12.12.	
46	Комплекс ОРУ №3 Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техник кроль.	14.12	
47	Стартовый прыжок с тумбочки. . Кроль на груди и кроль на спине, воспитание специальной выносливости.	17.12	
48	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником".	19.12	
49	Гигиена пловца. Комплекс ОРУ №1. Простые открытые и закрытые повороты	21.12	
50	ОРУ №6 Простые открытые и закрытые повороты Стартовый прыжок с тумбы. Совершенствование техники кроль.	24.12	
51	Старт из воды при плавании на спине. Воспитание специальной выносливости, упражнения на выносливость в воде.	26.12	
52	Кроль на груди и кроль на спине: общее согласование движений. Брасс: движение ногами, руками, дыхание. Работа	28.12	

	с помощью одних рук/ног, согласование.		
53	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, на спине. Совершенствование техники. Стартовый прыжок с тумбочки. Совершенствование техники брасс.	9.01	
54	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, на спине. Совершенствование техники. Стартовый прыжок с тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди.	11.01	
55	ОРУ №5. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс. Согласование движений.	14.01	
56	Простые открытые и закрытые повороты. Совершенствование работы ног кроль. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	16.01	
57	ОРУ №2. Простые открытые и закрытые повороты. Совершенствование гребковых движений, работы рук кроль на груди и спине.	18.01	
58	Старт с тумбы. Брасс согласование движений.	21.01	
59	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	23.01	
60	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	25.01	
61	ОРУ №6. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами . Совершенствование и отработка.	28.01	
62	Совершенствование техник. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами.	30.01	
63	Повторное проплавание на скорость 100 метров кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование и отработка.	1.02	
64	Комплекс ОРУ №4. Воспитание скоростной выносливости. Работа «Форт лек». Кроль на груди	4.02	
65	Комплекс Ору №5. Воспитание скоростной выносливости. Проплавание отрезков 100м в заданном темпе.	6.02	
66	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	8.02	
67	Простые открытые и закрытые повороты. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.	11.02	

68	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание отрезков на технику.	13.02	
69	Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание на технику. Совершенствование поворота «маятник».	15.02	
70	Эстафетное плавание спортивными стилями (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	18.02	
71	Эстафетное плавание спортивными стилями совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.	20.02	
72	Воспитание выносливости. Плавание кроль на груди, кроль на спине 800м.	22.02	
73	Повторное проплавание отрезков на технику кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	25.02	
74	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	27.02	
75	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	29.02	
76	Прохождение отрезков на скорость. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	12.03	
77	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	3.03	
78	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания.	5.03	
79	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Воспитание скоростной выносливости, плавание 100м,200м в заданном темпе.	7.03	
80	Воспитание скоростной выносливости кроль на груди. Работа «Форт лек» 600м,400м.	10.03	
81	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	12.03	
82	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	14.03	
83	Комплекс ОРУ №6. Воспитание скоростных качеств. Многократное	17.03	

	проплывание отрезков 50 м на время кроль на груди, кроль на спине.		
84	Комплекс ОРУ №2. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс.	19.03	
85	Комплекс ОРУ №5. Брасс. Согласование движений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	21.03	
86	Комплекс ОРУ №1. Брасс. Согласование движений. Совершенствование техники.	24.03	
87	Комплекс ОРУ №6. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных плавательных упражнений.	26.03	
88	Комплекс ОРУ №2. Изучение комплексного плавания. Многократное прохождение дистанций кроль на груди-кроль на спине-брасс-кроль на груди 4по25м.	28.03	
89	Комплекс ОРУ №2. Изучение комплексного плавания. Многократное прохождение дистанций кроль на груди-кроль на спине-брасс-кроль на груди 4по25м.	31.03.	
90	Тактика: показ оптимального результата, освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной борьбы, формирование тактического мышления, овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений, распределение своих сил, умение финишировать, самоанализ. Совершенствование и постановка дыхания при плавании брасс.	2.04	
91	Комплекс ОРУ №3. Совершенствование работы рук, ног кроль на груди.	4.04	
92	Терминология плавания Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения.	7.04	
93	Комплекс упражнений № 6 Врачебный контроль и самоконтроль. Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 25 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	9.04	
94	Комплекс упражнений № 5 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 25 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	11.04	
95	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 50 м на технику, на время кроль на груди, кроль на спине, брасс.	14.04	
96	Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений.	16.04	
97	Многократное повторение проплывания отрезков и специальных упражнений. Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплывание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	18.04	

98	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность.	21.04	
99	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди, брасе Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	23.04	
100	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс.	25.04	
101	Комплекс ОРУ №5. Совершенствование техники кроль на груди, спине. Первая помощь при несчастных случаях.	28.04	
102	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации.	30.04	
103	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	2.05	
104	Совершенствование техники кроль на груди. Проплавание отрезков 200м	5.05	
105	Совершенствование техники кроль на спине. Проплавание отрезков 300м	7.05	
106	Совершенствование техники брасс. Проплавание отрезков 200м на время.	12.05	
107	Воспитание выносливости прохождение отрезков 400м в заданном темпе кроль на груди, спине, брасс.	14.05	
108	Комплекс ОРУ №2. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс.	16.05	
109	Воспитание выносливости прохождение отрезков 400м в заданном темпе кроль на груди, спине, брасс., дельфин	19.05	
110	Совершенствование техники дельфин. Плавание с увеличением дистанции.	21.05	
111	Совершенствование работы рук и ног брасс. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность.	23.05	
112	Совершенствование работы рук и ног дельфин. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность.	26.05	
113	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	28.05	
114	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	30.05	

115	Совершенствование техники брасс. Проплавание различных отрезков на время.	02.06	
116	Совершенствование работы рук и ног брасс. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность	04.06	
117	Совершенствование техники дельфин. Плавание с увеличением дистанции.	06.06	
	Итого часов	234	

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №.6 от 28.08.2019)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
№ 50-а от 28.08.2019_



Л.В. Стребкова
(приказ №50-а от 28.08.2019г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»
курса "Теоретическая подготовка"
на 2019-2020 учебный год для группы ГНП -5,8,10

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Вобликов Александр Александрович

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса теоретическая подготовка к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» рассчитана на 1 год обучения. Рабочая программа учебного курса «Теоретическая подготовка» разработана для учащихся 5,8,10 года обучения. Количество учебных часов раздела теоретическая подготовка 16. В данной программе отражены основные задачи и построение учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе третьего года обучения. Особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему тренировки.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями в области плавания и здорового образа жизни;

- расширение кругозора;
- обучение основным терминам и понятиями предмета плавание;
- обучение спортивной терминологии

Задачи:

Образовательные:

- обучение технике спортивных стилей плавания;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

Воспитательные:

- 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;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- содействие формированию здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. Содержание учебного курса "Теоретическая подготовка" для группы ГНП - 5,8,10

Таблица 1.

№ п/п	Содержание занятий	часов
1.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2
3.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием,	1

	инвентарем.	
4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	2
5.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	6
6.	Морально-волевая подготовка	1
7.	Правила организации и проведения соревнований	2
8.	Анализ соревновательной деятельности	1
<i>Общее количество часов</i>		16

Программа теоретической подготовки является необходимой для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы

3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

4.Правила поведения в бассейне. Меры безопасности Правила поведения в бассейне Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

5.Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства

для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.

6. Терминология плавания. основные термины и понятия плавания.

7. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Самоконтроль, контроль пульса. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

6. Морально-волевая подготовка.

7. Анализ соревновательной деятельности. анализ прохождения дистанций, техники плавания, старта и поворота.

3. Планируемые результаты

Планируемый уровень подготовки учащихся по окончании учебного курса «Теоретическая подготовка».

Должны знать:

Определения стилей плавания и основ техники

Правила соревнований раздела «участники» и «дистанции»

Основные мышцы и органы и влияние упражнений на них

терминологию избранного вида спорта

Уметь:

Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.

Подготовить место для занятий, самостоятельно выбрать инвентарь.

Соблюдать технику безопасности на занятиях .

Подобрать упражнения для развития определенных физических качеств.

4. Оценочные материалы

Овладение курсом определяется методом опроса, беседы, анкетирования.

5. Календарно-тематический план.

Таблица 2

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Планируемая дата проведения	Фактическая дата
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1		
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1		
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1		
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2		
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	2		
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	2		
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	6		
8.	Правила, организация и проведение соревнований	1		
<i>Общее количество часов</i>		16		

Способы проверки результатов.

Основным способом проверки результатов является опрос. Так же применяется анкетирование и составление комплексов для самостоятельных занятий.

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №.6 от 28.08.2019)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
№50-а от 28.08.2019

Т.Б. Стребкова
(приказ №50-а от 28.08.2019г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
«Плавание»
курса "Практическая подготовка"
на 2019-2020 учебный год для группы ГНП -5,8,10

Составитель: тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
Вобликов Александр Александрович

2019 год

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного курса «Практическая подготовка» к дополнительной общеразвивающей программе по плаванию «Дельфин» разработана для учащихся 5,8,10 года обучения группы начальной подготовки. Количество учебных часов курса 216.

Цель учебного курса: овладеть основными знаниями и умениями в области техники плавания;

- сохранение и укрепление здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту, реакции);

обучить основным элементам аквааэробики.

Задачи учебного курса:

1. Оздоровительные:

- закаливание;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление основных систем организма.

2. Обучающие:

- обучить основам техники плавания спортивными стилями;
- развивать физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить навыку перемещения в водной среде;
- обучить элементам аквааэробики.

3. Воспитательные:

- воспитывать любовь к спорту;
- чувство ответственности;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- профилактика вредных привычек.

2. Содержание учебного курса «Практическая подготовка» .

Упражнения для освоения спортивной техники 5,8,10 года обучения направлен на закрепление знаний в области кроль на груди и спине, обучение брасс и дельфин.

Кроль на груди. 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 подменной 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. 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 подменной: 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 наступает 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. Проплавание 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.

Брасс. Плавание по элементам. Сочетание с другими стилями.

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). 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

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. Планируемые результаты

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

Таблица 2

	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

Способы проверки ожидаемых результатов.

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

педагогического наблюдения, опроса, приема нормативов ОФП и СФП, соревнований, открытых занятий.

По окончанию курса занимающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- технику двух стилей плавания;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила соревнований;
- технику выполнения элементов;
- методику судейства учебно-тренировочных соревнований;
- части тела и основные системы органов

УМЕТЬ:

- проплывать 50 метров элементами кроль на груди и спине, брасс, дельфин
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- проплывать 800 метров в полной координации без учета времени
- выполнять индивидуальные тактические действия;
- выступать на соревнованиях
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

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.

Контрольные нормативы для СОГ-3

Таблица 3

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

Примечание. + норматив считается выполненным при технически верном выполнении

5. Календарно-тематическое планирование.

Таблица 4

	Тема занятия	Дата	Факт ич дата
1	Кроль на груди: движение руками, ногами, дыхание; Имитации и согласование на суше и в воде.	3.09	
2	Комплекс упражнений № 1 для общефизического развития, Кроль на груди: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием. Имитации и согласование на суше и в воде.	5.09	
3	Изучение поворот "Маятником". Нырание в глубину. Совершенствование работы ног кролем на груди	7.09	
4	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование. Имитации и согласование на суше и в воде. Изучение стартов.	10.09	
5	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде. Изучение стартов.	12.09	
6	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами.	14.09	
7	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Совершенствование стартов.	17.09	
8	Развитие выносливости. Кроль на груди совершенствование техники.	19.09	
9	Развитие выносливости. Кроль на груди совершенствование техники.	21.09	
10	Развитие выносливости. Кроль на спине совершенствование техники. Совершенствование поворотов	24.09	
11	Варианты скольжений. Скольжение с толчком ногами и без него вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.	26.09	
12	Комплекс упражнений № 5 Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплывание отрезков 25 с акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	28.09	
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Многократное проплавание отрезков 25,50 на результат кроль на груди, кроль на спине.	01.10	
14	Комплекс упражнений № 6 Развитие скоростно-силовых качеств.	03.10	

	Многократное проплавание отрезков 25,50,75 м на результат кроль на груди, кроль на спине.		
15	Развитие выносливости. Кроль на груди кроль на спине совершенствование техники.	05.10	
16	Совершенствование техники кроль на груди, проплывание больших отрезков 600м,800м.	8.10	
17	Правила (краткие) соревнований. Совершенствование техники кроль на груди, кроль на спине. Самоконтроль.	10.10	
18	Комплекс упражнений № 4 Повторное проплывание на технику с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	12.10	
19	Комплекс упражнений № 3 Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 50 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	15.10	
20	Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 25 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	17.10	
21	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 25 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	19.10	
22	Комплекс упражнений № 5 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 25 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	22.10	
23	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 50 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	24.10	
24	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 50 м результат кроль на груди, кроль на спине.	26.10	
25	Комплекс упражнений № 3. Изучение техники брасс. Ознакомление с эталонной техникой. Работа ног имитация и изучение.	28.10	
26	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Брасс изучение работы ног, работы рук.	30.10	
27	Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками. Имитации и согласование на суше и в воде.	1.11	
28	Совершенствование стартов и поворотов. Совершенствование техники кроль на груди.	6.11	
29	Комплекс №3 ОРУ. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 метров.	8.11	
30	Комплекс №2 ОРУ. Совершенствование техники дыхания, гребковых движений при кроле на груди и спине.	10.11	

31	Комплекс №4 ОРУ Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками. Имитации и согласование на суше и в воде.	13.11	
32	Развитие специальной выносливости. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, задержка дыхания на как можно длительное время	15.11	
33	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование поворота «маятником»	17.11	
34	Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами. Совершенствование старта с тумбы.	20.11	
35	Комплекс упражнений № 5 для общефизического развития. Изучение работы рук, дыхания брасс.	22.11	
36	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Прохождения заданных отрезков в заданном темпе.	24.11	
37	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	27.11	
38	Развитие специальной выносливости. Упражнения на выносливость в воде. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	29.11	
38	Комплекс ОРУ №1. Поворот "Маятником". Совершенствование. Многократное проплавание отрезков 50 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	1.12	
40	Совершенствование техники кроль на груди и кроль на спине. Многократное проплавание отрезков 25 м акцентом на технику кроль на груди, кроль на спине.	4.12	
41	Поворот "Маятником". Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение вниз головой. Брасс согласование движений.	6.12	
42	Поворот "Маятником". Совершенствование старта с тумбы. Повторное проплавание отрезков 50 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	8.12	
43	Комплекс ОРУ №5. Прикладное плавание: ныряние в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами, погружение	11.12	

	вниз головой. Проплывание отрезков 50,25 м каждым стилем на результат.		
44	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине, воспитание специальной выносливости.	13.12	
45	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации и согласование на суше и в воде.	15.12.	
46	Комплекс ОРУ №3 Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Совершенствование техник кроль.	18.12	
47	Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Имитации на суше. Изучение техники брасс. Согласование движений.	20.12	
48	Изучение и совершенствование. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Поворот "Маятником".	22.12	
49	Гигиена пловца. Комплекс ОРУ №1. Простые открытые и закрытые повороты	25.12	
50	ОРУ №6 Простые открытые и закрытые повороты Прикладное плавание: Нырание в глубину, в глубину с доставанием предметов, в длину с толчком ног и без, погружение вниз ногами. Стартовый прыжок с тумбы. Совершенствование техники кроль.	27.12	
51	Старт из воды при плавании на спине. Воспитание специальной выносливости, упражнения на выносливость в воде.	29.12	
52	Кроль на груди и кроль на спине: общее согласование движений. Брасс: движение ногами, руками, дыхание. Работа с помощью одних рук/ног, согласование.	10.12	
53	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, на спине. Совершенствование техники. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники брасс.	12.1	
54	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, на спине. Совершенствование техники. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Совершенствование техники кроль на груди.	15.1	
55	ОРУ №5. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс. Согласование движений.	17.1	
56	Простые открытые и закрытые повороты. Совершенствование работы ног кроль. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	19.1	
57	ОРУ №2. Простые открытые и закрытые	22.1	

	повороты. Совершенствование гребковых движений, работы рук кроль на груди и спине.		
58	Старт с тумбы. Брасс согласование движений.	24.1	
59	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	26.1	
60	Совершенствование техник. Проплавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	29.1	
61	ОРУ №6. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Совершенствование и отработка.	31.01	
62	Совершенствование техник. Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.	2.02	
63	Повторное проплавание на скорость 25, 50 и 100 метров кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование и отработка.	5.02	
64	Комплекс ОРУ №4. Воспитание скоростной выносливости. Работа «Форт лек». Кроль на груди	7.02	
65	Комплекс Ору №5. Воспитание скоростной выносливости. Проплавание отрезков 100м в заданном темпе.	9.02	
66	Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Совершенствование техники. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Имитации согласования на суше и выполнение.	12.02	
67	Простые открытые и закрытые повороты. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.	14.02	
68	ОРУ №6. Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание отрезков 25м на технику.	16.02	
69	Совершенствование техники брасс. Согласование движений. Проплавание 50м на технику. Совершенствование поворота «маятник».	19.02	
70	Эстафетное плавание спортивными стилями (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами), совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.	21.02	
71	Эстафетное плавание спортивными стилями совершенствуя технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и	26.02	

	по элементам.		
72	Воспитание выносливости. Плавание кроль на груди, кроль на спине 800м.	28.02	
73	Повторное проплывание отрезков 25,50,100 м на технику кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	2.03	
74	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	5.03	
75	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	7.03	
76	Прохождение отрезков на скорость. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Совершенствование старта с тумбы, поворотов.	12.03	
77	Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику. Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время.	14.03	
78	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации. Упражнения для совершенствования техники дыхания: вдохи и выдохи в воду, максимальная задержка дыхания.	16.03	
79	Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Воспитание скоростной выносливости, плавание 100м,200м в заданном темпе.	19.03	
80	Воспитание скоростной выносливости кроль на груди. Работа «Форт лек» 600м,400м.	21.03	
81	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	23.03	
82	Воспитание выносливости, плавание 800м в полной координации движений кроль на груди, на спине.	26.03	
83	Комплекс ОРУ №6. Воспитание скоростных качеств. Многократное проплывание отрезков 50 м на время кроль на груди, кроль на спине.	28.03	
84	Комплекс ОРУ №2. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс.	30.03	
85	Комплекс ОРУ №5. Брасс. Согласование движений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2.04	
86	Комплекс ОРУ №1. Брасс. Согласование движений. Совершенствование техники.	4.04	
87	Комплекс ОРУ №6. Многократное повторение проплывания отрезков и специальных плавательных упражнений.	6.04	
88	Комплекс ОРУ №2. Изучение комплексного плавания. Многократное прохождение дистанций кроль на груди-кроль на	9.04	

	спине-басс-кроль на груди 4по25м.		
89	Комплекс ОРУ №2. Изучение комплексного плавания. Многократное прохождение дистанций кроль на груди-кроль на спине-басс-кроль на груди 4по25м.	11.04.	
90	Тактика: показ оптимального результата, освоение и совершенствование тактических приёмов ведения соревновательной борьбы, формирование тактического мышления, овладение приёмами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений, распределение своих сил, умение финишировать, самоанализ. Совершенствование и постановка дыхания при плавании басс.	13.04	
91	Комплекс ОРУ №3. Совершенствование работы рук, ног кроль на груди.	16.04	
92	Терминология плавания Тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения.	18.04	
93	Комплекс упражнений № 6 Врачебный контроль и самоконтроль. Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 25 м на технику кроль на груди, кроль на спине.	20.04	
94	Комплекс упражнений № 5 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 25 м на результат кроль на груди, кроль на спине.	23.04	
95	Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплавание отрезков 50 м на технику, на время кроль на груди, кроль на спине, басс.	25.04	
96	Плавание каждым стилем плавания на различные дистанции с отягощением и без него, на время и без времени, с акцентом на технику/ скорость. Многократное повторение проплавания отрезков и специальных упражнений.	25.04	
97	Многократное повторение проплавания отрезков и специальных упражнений. Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног.	27.04	
98	Совершенствование работы рук и ног при кроле на груди и на спине. Согласование работы рук и ног. Проплавание отрезков в полной координации и отдельно рук и ног. Упражнения для рук и ног, согласованность.	30.04	
99	Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди, брасе Вдохи в различных положениях головы и рук. Подвижные и спортивные игры на воде, веселые старты, свободное плавание.	4.05	
100	ОРУ №6. Совершенствование техники басс.	7.05	
101	Комплекс ОРУ №5. Совершенствование техники кроль на груди, спине. Первая помощь при несчастных случаях.	11.05	

102	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Совершенствование техники дыхания, гребковых движений. Полной координации.	14.05	
103	Плавание учащихся каждым стилем плавания на различные дистанции.(25м, 50м, 100м) на время. Прохождение отрезков на скорость. С акцентом на скорость или технику.	16.05	
104	Совершенствование техники кроль на груди. Проплывание отрезков 200м	18.05	
105	Совершенствование техники кроль на спине. Проплывание отрезков 300м	21.05	
106	Совершенствование техники брасс. Проплывание отрезков 200м на время.	23.05	
107	Воспитание выносливости прохождение отрезков 400м в заданном темпе кроль на груди, спине, брасс.	25.05	
108	Комплекс ОРУ №2. Совершенствование работы рук, ног, дыхания брасс.	28.05	
	Итого часов	216	