

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

РАССМОТРЕНА

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического совета

Директор МБОУ ДО ДЮСШ

Протокол № 1 от 31.08.2022г.

«Дельфин»

Приказ № 57 от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности по плаванию
«Плавание»

**курс на 2022-2023 учебный год
для группы СОГ -3
(уровень: базовый)**

Составитель программы:

тренер-преподаватель

Вобликов Александр Александрович

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|---|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | |
| 1.1 Направленность программы | 3Ошибка! Закладка не определена. |
| 1.2.Актуальность программы..... | 3 |
| 1.3. Отличительные особенности программы от уже имеющихя..... | 4 |
| 1.4.Возраст обучающихся, участвующих в освоении программы | 4 |
| 1.5.Объем и срок освоение программы | 4 |
| 1.6.Форма обучения..... | 4 |
| 1.7.Особенности организации образовательного процесса..... | 4 |
| 1.8.Цель и задачи программы | 4 |
| II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 6 |
| III.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН..... | 8 |
| IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ | 15 |
| V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 32 |
| VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ | 32 |
| 6.1Планируемые результаты освоения программы | 32 |
| 6.2 Способы и формы проверки результатов освоения программы..... | 33 |
| 6.3Форма подведения итогов реализации | 34 |
| VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕПРОГРАММЫ | 35 |
| 7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий | 35 |
| 7.2. Дидактические материалы | 37 |
| 7.3. Организационно-педагогические условия..... | 37 |
| 7.4. Материально-техническое обеспечение | 40 |
| VIII.Список литературы..... | 42 |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» разработана на основе следующих нормативных документов: Конституция РФ, Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.1 Направленность программы «Плавание» – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может

быть как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов. Программа разработана с учетом психологических и физиологических особенностей школьников и обеспечивает непрерывность и преемственность физического воспитания, овладение навыками спортивного плавания на этапе начальной подготовки.

1.3. Отличительные особенности программы

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

1.4. Возраст обучающихся: программа «Плавание» разработана для детей от 8 до 16 лет.

1.5. Объем и срок освоение программы: Программа рассчитана на: 216 часов. Срок реализации программы 4 года.

1.6. Форма обучения – очная

1.7. Особенности организации образовательного процесса: группы сформированы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состав групп постоянный. Занятия проводятся: группы 3: 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год); Продолжительность 1 занятия—45 мин.

1.8. Цели и задачи программы:

Цель программы: 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:

Личностные:

- формирование ценных личностных и нравственных качеств, таких как: трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результатам труда;
- развитие целеустремлённости, упорства и настойчивости в достижении поставленной цели.

Предметные:

- 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.

**II . УЧЕБНЫЙ ПЛАН
СОГ-3**

| Название раздела | Количество часов | | | Форма контроля/аттестации |
|--|------------------|--------|----------|------------------------------|
| | Всего | Теория | Практика | |
| 1.Теоретическая подготовка Развитие спортивного плавания в России и за рубежом | | | | Опрос, тестирование |
| Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний (личная гигиена пловца | | | | Опрос, тестирование |
| Влияние физических упражнений на организм человека | | | | Опрос, тестирование |
| Инструкторская и судейская практик | | | | Опрос, тестирование |
| Первая помощь при несчастных случаях. | | | | Опрос, тестирование |
| Морально-волевая подготовка | | | | Опрос, тестирование |
| 2. Плавательная подготовка | | | | |
| Общая физическая подготовка на суше и в воде | | | | Практическое задание |

| | | | | |
|--|--|--|--|-----------------------|
| Специальная физическая подготовка на суше и в воде | | | | Практическое задание |
| Технико-тактическая | | | | Практическое задание |
| Игры на воде | | | | Практическое задание |
| Соревнования и контрольные испытания | | | | Контрольные нормативы |

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| | 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". Ныряние 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. Проплывание отрезков 25 м на технику кроль на груди, кроль на спине. | 20.04 | |
| 94 | Комплекс упражнений № 5 Сдача контрольных нормативов. Проплывание отрезков 25 м на результат кроль на груди, кроль на спине. | 23.04 | |
| 95 | Комплекс упражнений № 6 Сдача контрольных нормативов. Проплывание 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 проплывания отрезков и специальных упражнений. | 25.04 | |
| 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. | 27.04 | |
| 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. | 30.04 | |
| 99 | Постановка и совершенствование дыхания при кроле на груди, бросе 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 | |

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРИЯ

1. Роль физической культуры в жизни человека.

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

2. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

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

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения об анатомическом строении человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физической культурой и спортом на

совершенствование функций организма, мышечной системы, суставов и связок, дыхания и кровообращения. Систематические занятия спортом, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.

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

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

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

6. Первая помощь при несчастных случаях.

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

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

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

8. Морально-волевая подготовка.

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

9. Правила, организация и проведение соревнований.

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

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

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

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

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

10. Анализ соревновательной деятельности.

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

ПРАКТИКА

Общая физическая подготовка на суше

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

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

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

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

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

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять как можно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться, выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа. («кошечка»)
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

Упражнения с партнером.

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

Упражнения с набивными мячами.

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

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

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

Специальная физическая подготовка на суше

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

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

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

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

Плавательная подготовка

Упражнения для освоения спортивной техники

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

Упражнения для освоения с водой.

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

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

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

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

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая –

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

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

Кроль на спине. Обучение технике движений при плавании кролем. Обучение работе ног, рук, дыханию и координации движений. После усвоения занимающимися основ техники начинается совершенствование. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

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

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

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, 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 кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).

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

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

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

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

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

Баттерфляй.

При успешном овладении техниками кроля занимающиеся знакомятся с техникой баттерфляя. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с

высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

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

3, 4, 5 года обучения.

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

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

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

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

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

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским

положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылком 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 выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных пловцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов.

Применение в тренировке юных пловцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Основные термины и понятия

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

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

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

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

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

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим

специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка (В.Н. Платонов, 2000), целенаправленная ОФП (В.Р. Воронцов, 1996).

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

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

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

Обоснование возрастной периодизации подготовки

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

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

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием

к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

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

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

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

Спортивно-оздоровительные группы 3-5 годов обучения

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

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

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

Несмотря на это в начале этапа до 10-11 лету девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной

емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

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

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

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

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

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков

быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНУ при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

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

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

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

Технологии обучения

1. Технология дифференцированного обучения.

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

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

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

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

3. Здоровьесберегающие технологии

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

4.Игровые технологии

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

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

V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Участие в мероприятиях по календарному плану МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

6.1. Планируемые результаты освоения программы:

3 год обучения (СОГ -3)

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

Таблица 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 |

6.2. Способы и формы проверки результатов освоения программы:

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

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

Контрольные нормативы

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

Контрольные нормативы для СОГ-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

6.3. Форма подведения итогов реализации:

Контроль проводится после прохождения определенной темы или целого раздела. При оценке учитывается уровень знаний теоретических вопросов; умения применять эти знания на практике в соответствии с контрольно-измерительными материалами. Результаты фиксируются в сводных диагностических картах.

Так же необходимо проводить 1 раз в год оценку метапредметных результатов обучения, а также развитие личностного и нравственного потенциала учащихся. Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод. Анализируя, полученные данные по каждому учащемуся педагог фиксирует их в диагностической карте формирования личностного потенциала учащихся, что позволяет в течение срока обучения отслеживать, корректировать, воспитывать и формировать положительные качества учащихся.

Технология определения учебных результатов по программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка учащегося, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Показатели по личностному развитию оцениваются наоборот, от максимальной к минимальной выраженности качества. Для удобства

выделенные уровни обозначаются соответствующими баллами. Формы контроля разработаны с учетом возрастных возможностей дошкольников. Проводятся в виде контрольных испытаний и соревнований, теоретических знаний.

Оценка знаний, умений и навыков по предметным результатам определяется с помощью выполнения физических упражнений в зале и на воде.

Результат оценивается с помощью секундомера, рулетки.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- протоколы КПН.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий:

Программа занятий рассчитана на 4 года комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 8 до 16 лет.

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

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

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:

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

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

И такие формы деятельности как:

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

7.2. Дидактическиематериалы:

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

- инструктивные документы;
- интернет-ресурсы;
- сборник тестов и анкет;
- видеотека;
- подбор музыкального сопровождения;

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

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

7.3. Организационно - педагогические условия:

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.

Принципы построения программы

- Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество).
- 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 контроля:

- повседневное наблюдение
- устный опрос (индивидуальный, фронтальный)

- тестирование

7.4. Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).
- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

2. Спортивные сооружения:

- ванна бассейна.

3. Техническое оснащение:

- секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;
- фотоаппарат;
- видеокамера.

4. Инвентарь:

Для воды:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

5. Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «плавание», и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий и только под присмотром педагога.

Непременным условием является хорошее освещение и температура в зале на уровне +18 градусов по С, температура воды +28 С.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребенка.
3. Декларация о правах ребенка.
4. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
5. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г
10. Царегородцев В. И. Здоровье — общественное богатство.
11. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. 2015г.
12. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. 2012г.
13. Васильева О.С., Филатов Ф.З. Психология здорового человека. Москва. – 2011г.
14. Ямилёва Т.С. Карта интеллектуально-творческого потенциала личности. Дополнительное образование. – 2014. - №6.
15. Сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>

16. Научная энциклопедия SportWiki <http://sportwiki.to/>

17. Сайт о плавании «Плаваем. инфо» <http://www.plavaem.info/>