ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по плаванию для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об учреждении дополнительного образования детей, Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и к срокам обучения по этим программам.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий. Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие, по сравнению с вертикальным положением тела, нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно – сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Отличительная особенность программы состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений осанки. Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно. Настоящая программа предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных группах. В СОГ могут быть зачислены дети, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На данном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах СОГ является обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Цель программы - обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи программы:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Формы занятий:

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед); медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия.

Основные методы ведения тренировочных занятий: повторный, интервальный, соревновательный, равномерный, круговой, игровой и словесный.

Режим занятий:

Занятия проводятся на протяжении учебного 2018-2019 года, охватывают 46 недель - 86, 128 и 172 часа. Количество занятий 2-3 раза в неделю по 1-2 академических часа. Общее количество в неделю – 2, 3 и 4 часа. Режим учебно-тренировочной работы основывается на объемах тренировочных нагрузок, необходимых, для достижения спортивного результата. Изучение теоретического материала планируется в форме беседы или рассказа продолжительностью от 5 до 20 минут. Необходимо отметить, что в ходе практических занятий дополнительно сообщаются какие-либо теоретические сведения. Предусматривается прием контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Прием нормативов проходит 1 раз в год.

Формы подведения итогов реализации программы:

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Методическое обеспечение занятий включает в себя наличие методической литературы, учебные видеофильмы, плакаты.

Методы обучения:

Метод обучения — это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. Методы обучения плаванию делятся на четыре группы: наглядные, словесные, практические и игровые.

Наглядные методы - создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных

упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

Словесные методы - включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ (для старшего дошкольного возраста). В работе с обучающимися словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

✓ *Метод упражнения* предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

✓ *Метод изучения движения в целом* (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если обучающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

✓ *Метод изучения движения по частям* предусматривает освоение отдельных элементов техники — движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

✓ *Соревновательный и контрольный методы.*

✓ *Игровой метод* в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму.

Материально-техническое обеспечение включает в себя наличие зала для занятий ОФП на суше, чаши бассейна для занятий в воде, раздевалки и душевые для обучающихся, спортивный инвентарь для занятий на суше (набивные мячи, скакалки, фитболы, секундомер) и воде (колобашка, доска для плавания, ласты, настенный секундомер)

Срок реализации программы рассчитан на 1 год комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте **от 6 до 12 лет**. Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Ожидаемые результаты:

Занимающиеся должны знать:

- название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения;
- влияние плавания на состояние здоровья;
- правила гигиены и техники безопасности;
- поведение в экстремальной ситуации.

Занимающиеся должны уметь:

- за время обучения дети должны овладеть основами плавания в глубокой воде;
- научиться нырять;
- проплывать под водой с открытыми глазами;
- правильно дышать;
- проплывать, соблюдая правильную координацию движений рук и ног, дистанцию 50 м;
- играть в подвижные игры;
- прыгать в воду.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. До конца учебного года продолжается параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводятся на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки		
		Спортивно-оздоровительный этап		
		количество часов в неделю		
		2	3	4
1	Теория	3	5	8
2	Физическая подготовка:	52	73	95
2.1	Общая физическая подготовка	31	42	53
2.2	Специальная физическая подготовка	21	31	42
3	Избранный вид спорта:	29	46	65
3.1	Технико-тактическая подготовка	20	31	41
3.2	Игры на воде	9	15	24
4	Восстановительные мероприятия, и медицинское обследование	медицинское обследование 1 раз в год		
5	Участие в соревнованиях	по календарному плану		
6	Итоговая и промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)	2	4	4
Всего часов за год:		86	128	172

**ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по ПЛАВАНИЮ
в спортивно-оздоровительной группе (2 ч.)**

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
I. Теоретическая подготовка														
1.	Правила поведения в бассейне	1												
2.	Правила, организация и проведения соревнований													
3.	Гигиена физических упражнений						1							
4.	Влияние физических упражнений на организм человека													
5.	Техника и терминология плавания								1					3
II. Практические занятия														
1.	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	1	3	31
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	1	2	21
3.	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2	20
4.	Игры на воде		1	2	1	1		1	1		-	1	1	9
5.	Контрольные испытания		1							1				2
6.	Участие в соревнованиях	по календарному плану												
ВСЕГО ЧАСОВ:		8	9	9	8	7	8	8	9	8	-	3	9	86

**ГODOVOЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по ПЛАВАНИЮ
в спортивно-оздоровительной группе (3 ч.)**

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
I. Теоретическая подготовка														
1.	Правила поведения в бассейне	1												
2.	Правила, организация и проведения соревнований						1							
3.	Гигиена физических упражнений		1											
4.	Влияние физических упражнений на организм человека			1										
5.	Техника и терминология плавания								1					5
II. Практические занятия														
1.	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	2	4	42
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	1	3	31
3.	Технико-тактическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	-	1	4	31
4.	Игры на воде		2	3	2		1	2	2		-		3	15
5.	Контрольные испытания	2								2	-			4
6.	Участие в соревнованиях	по календарному плану												
ВСЕГО ЧАСОВ:		12	13	14	12	10	12	12	13	12	-	4	14	128

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов по ПЛАВАНИЮ
в спортивно-оздоровительной группе (2 ч.)**

№ п/п	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего
I. Теоретическая подготовка														
1.	Правила поведения в бассейне	1			1									
2.	Правила, организация и проведения соревнований			1										
3.	Гигиена физических упражнений		1				1							
4.	Влияние физических упражнений на организм человека							1						
5.	Техника и терминология плавания								1				1	8
II. Практические занятия														
1.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	3	5	53
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	2	4	42
3.	Технико-тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	1	4	41
4.	Игры на воде		4	4	2	1	2	2	4	1	-		4	24
5.	Контрольные испытания	2								2				4
6.	Участие в соревнованиях	по календарному плану												
ВСЕГО ЧАСОВ:		16	18	18	16	14	16	16	18	16	-	6	18	172

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тема 1. Правила поведения в бассейне:

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 2. Правила, организация и проведения соревнований:

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 3. Гигиена физических упражнений:

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека:

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий

плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 5. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП).

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде и т.п.);
- кроссовая подготовка общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости.
- упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, 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. 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; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.
- подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП).

- подготовительные упражнения для освоения с водой. Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

- упражнения на ознакомление со свойствами воды. Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения:

- погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

- всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

- выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании

- скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками; отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для овладения техникой Кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

Упражнения для овладения техникой Кроль на спине

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. То же с лопаточками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

9. Плавание кролем на спине с «подменой»

10. Плавание кролем на спине на «сцепление»

Упражнения для овладения техникой Дельфин

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

Упражнения для овладения техникой брасс

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

Упражнения для овладения техникой старта с тумбочки и из воды.

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

ИГРЫ НА ВОДЕ

Игры и развлечения на воде.

Они бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

Командные игры — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

Некомандные — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

Сюжетные игры - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

Бессюжетные — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.
- игры с всплыванием и лежанием на воде.
- игры с выдохом в воду.
- игры со скольжением и плаванием.
- игры с прыжками в воду.
- игры с мячом.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

- 1) Плановое медицинское обследование (1 раз в год).
- 2) Медицинское обследование перед соревнованиями.
- 3) Педагогический контроль в процессе занятий
- 4) Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, спортивной формой, инвентарем.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск здоровых спортсменов к тренировкам и соревнованиям.

СОРЕВНОВАНИЯ

Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ.

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы. По

окончанию соревнований педагог проводит разбор прошедших соревнований. Учит находить ошибки в технике плавания и тактике. Выявляет положительные и отрицательные стороны, причины проигрыша. Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию.

Общая физическая подготовленность

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят: бег 30 м. со старта; непрерывный бег в течение 5 мин.; челночный бег 3x10 м.; 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; прыжки с «прибавками»; подтягивание из виса на руках; бросок набивного мяча;

Специальная физическая подготовленность на суше:

подвижность в плечевых суставах (выкрут с палкой), подвижность позвоночного столба (наклон вперед), подвижность в голеностопном суставе.

Специальная физическая подготовленность в воде:

- Скоростные возможности (25-50 м).

Техническая (плавательная) подготовленность:

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

- Техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся детской спортивной школы. Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮСШ, СДЮШОР в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты тестирования вносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе в другую спортивную школу она служит основанием для его включения в списки тренировочных групп и дальнейшей спортивной тренировки. Ниже дана краткая инструкция по проведению тестирования юных спортсменов по указанной программе.

Бег 30 м. с высокого старта, с. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

Непрерывный бег 5 мин., м. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

Челночный бег 3x10 м., с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Бег на месте в максимальном темпе; учитывают количество беговых шагов в течение 10 сек. Тестирование проводят в помещении с использованием простейшего приспособления: между двумя стойками на расстоянии 1 м. натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.

Прыжок в длину с места, см. – выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

Прыжок вверх, см. – выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

Прыжки с «прибавками», количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых спортсмену предстоит производить «прибавки». На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в двух прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки («прибавки»), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча весом 2 кг. вперед из-за головы, см. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см. (или наклеена сантиметровая лента). Из положения, стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

Наклон вперед, см. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев

испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком +, если выше – со знаком - . Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Оценка результатов тестирования.

В таблице дан перечень видов спорта с указанием обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

ПЕРЕЧЕНЬ

видов спорта и упражнений для тестирования
показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Виды спорта	Бег 30 м.	Непрерывный бег 5 мин.	Бег на месте 10 сек.	Челночный бег 3x10 м.	Прыжки			Подтягивание на руках	Бросок мяча
					в длину	вверх	с прибавками		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Плавание спортивное	++	++	+	++	++	+	++	+	+

Система контроля и зачетные требования

Контрольные упражнения	СОГ	
	Мальчики	Девочки
<i>Технико-тактическая подготовка</i>		
Длина скольжения, м	Не менее 5 м	Не менее 5 м
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+
<i>Спортивная подготовка</i>		
25 м с помощью одних ног	+	+
25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 50 м избранным стилем	На спине	
	01.05.00	01.10.00
	На груди	
	00.58.00	01.00.00

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы:

«Спортивная этика и благородство» - октябрь.

«Биографии сильнейших пловцов мира, России» - ноябрь.

«Значение Олимпийских игр и их история» - январь.

«Выдающиеся советские и российские спортсменки» - март.

«Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне» - май.

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах в ДЮСШ и плавательном бассейне.

ПРИМЕРЫ ТИПОВЫХ ЗАНЯТИЙ

Типичный пример занятия для первой недели.

На суше (15-20 мин): 1) разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении; 2) специальные упражнения пловца для развития силы и гибкости; 3) имитационные упражнения для изучения и совершенствования техники плавания.

В воде (20-25 мин): 1) разминка: 4 x 25 м в невысоком темпе; 2) 8 x 15 м - упражнения для совершенствования техники; 3) упражнения в скольжении и лежании на груди и на спине; 4) проплывание дистанции 75 м с акцентом на плавные движения и хорошее продвижение после гребков. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

На суше (20-25 мин): принципиальных изменений в подборе упражнений нет, в зависимости от направленности занятий на воде могут быть изменены специальные и имитационные упражнения.

В воде (25-30 мин):

- 1) разминка: 2 x 50 м в невысоком темпе;
- 2) 4 x 25 м - упражнения для совершенствования техники плавания с помощью одних ног;
- 3) 6 x 25 м - то же, но с помощью одних рук;
- 4) проплывание дистанции 150 м в спокойном темпе. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

Типичный пример занятия в воде:

- 1) разминка: 200 м в спокойном темпе;
- 2) 4 x 25 м - упражнения для совершенствования техники;
- 3) проплывание дистанции 200 м в спокойном темпе. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 500м.

Типичный пример занятия в воде:

- 1) разминка: 200 м в умеренном темпе;
- 2) 4 x 25 м - упражнения для совершенствования техники с помощью движений ногами;
- 3) 4 x 50 м - плавание с помощью движений руками с лопаточками;
- 4) проплывание дистанции 600 м в спокойном темпе.

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1100 м.

Типичные примеры занятий в воде:

- 1) разминка: 400 м в умеренном темпе;
- 2) 4 x 50 м - упражнения для совершенствования техники плавания;
- 3) 4 x 25 м - плавание в быстром темпе с акцентом на длинный, мощный гребок;
- 4) проплывание дистанции 1200 м в спокойном темпе.

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1900 м.

- 1) разминка: 400 м в умеренном темпе;
- 2) 8 x 50 м - упражнения для совершенствования техники плавания;
- 3) 8 x 25 м - плавание с помощью Движений ногами в быстром темпе;
- 3) 4 x 50 м - плавание с помощью движений руками с лопаточками;
- 4) проплывание дистанции 800 м (75 м свободно + 25 м быстро).

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 2000 м.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л. Петрова В.А. Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.

Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А. Протченко Ю.А. Семенов, Москва 2003г.

Основы управления подготовкой юных спортсменов. /Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 18с.

Плавание. Примерная программа для ДЮСШ.-М.: Советский спорт, 2006

«Плавание: игровой метод обучения» Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006год.

Тристан В.Г. Корягина Ю.В. Физиологические Основы Физической культуры и спорта. Часть 2: Учебное пособие.- Омск СибГАФК, 2001

Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин.-М.:Аванта, 2001.- 624с.:ил.