

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Смирнова А.А.

«03» сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

Карамышева Т.А.

«03» сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО новому

(УГТ - 1 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся _____.

Тренер-преподаватель:

Овбская О.Р.

г. Артем

2018г.

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.

Целью Программы является совершенствование технической подготовленности на основе комплексного плавания с постепенным углублением плавательной специализации в одном или двух способах плавания;

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков, выполнение массовых спортивных разрядов;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- развитие общих и специальных силовых возможностей, а также гибкости и силовых качеств;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- профессиональное самоопределение детей;

Срок реализации программы рассчитан на 1 год комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте **от 9 до 16 лет**. Перевод на следующий год обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Важно учитывать особенности и темпы биологического развития. В зависимости от предрасположенности (спринтеры, средневики, стайеры) наибольшее внимание при развитии

определенных физических качеств уделяется специфическим нагрузкам. Начиная с данного этапа необходимо четко дифференцировать тренировочный процесс.

Формы и режим занятий.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость учебных групп: минимальный состав – 8 человек. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и не должен превышать 20-25 человек.

Учебный план рассчитан на 46 недель. Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 31 августа. Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Режим работы:

УТГ - 1 года обучения – 12 часов в неделю, четырехразовые занятия, продолжительность одного занятия 3 академических часа.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, киноколеек, кино или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке;
- выступление на соревнованиях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях;

- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

- бассейн спортивного типа с ванной не менее 25 метров;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
- вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования: длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся, плавательные доски, калабашки;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Ожидаемые результаты

Всестороннее гармоничное развитие организма спортсмена, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, развитие стойкого интереса к занятиям плаванием; высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение техническим арсеналом различных видов плавания; овладение морально - волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

Способы проверки ожидаемых результатов

- ✓ Педагогический контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения, опроса, приема нормативов, врачебного метода.
- ✓ Открытые занятия.
- ✓ Соревнования.

Нормативная часть.

В УТ группы первого года обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься плаванием и имеющие письменное разрешение врача – педиатра и прошедшие отбор. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, совершенствование техники и тактики плавания, выполнение контрольных нормативов для перевода в учебно-тренировочные группы 2года обучения.

На этапе учебно-тренировочной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению основных технических элементов всех стилей плавания и необходимых навыков в воде. По окончании годичного цикла тренировки юные пловцы должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Соотношение физических нагрузок в %

Разделы подготовки	УТГ – 1 год обучения
ОФП	48,7
СФП и СТП	51,3

Учебный план в учебно-тренировочных группах 1 года обучения.

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теория	2	1	1	2	1	1	2	1	1	-	-	2	14
2	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	5	10	105
3	СФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	5	10	105
4	Техническая подготовка	26	32	28	29	19	27	26	26	24	-	10	27	274
5	Соревновательная деятельность	По календарному плану												
6	Контрольные нормативы	-	-	-	-	-	-	-	3	3	-	-	-	6
7	Инструкторская и судейская практика	-	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3	9
8	Медицинское обследование (кол-во/год)	Два раза в год												
Всего за месяц		48	56	49	51	40	48	48	53	48	-	20	52	513

1. Теория

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятие «физическая культура», «спорт». Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры, значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры и спорта в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания.

История развития плавания

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила соревнований по плаванию, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние.

Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Основы спортивного питания.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

Требования к технике безопасности при занятиях плаванием. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия.

Основы спортивной подготовки:

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование

технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль над юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Уровень физического развития спортсменов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития.

Основы техники плавания и техническая подготовка.

Основные сведения о технике плавания, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ техники плавания. Методические приемы и средства обучения технике плавания. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей техники плавания профессионалов.

Физические качества и физическая подготовка.

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

Спортивные соревнования.

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом

соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по плаванию. Судейство соревнований.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед соревнованиями.

2. ОФП

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс **общеразвивающих упражнений, беговые и прыжковые упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры:**

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 X 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;

- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

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; 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 игры: «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч через сетку», эстафета с бегом, с прыжками, с мячом и другими предметами.

Большое значение имеет правильное сочетание игровой и других видов подготовки пловца как в отдельном занятии, так и в каждом недельном тренировочном цикле. В обоих случаях игре должно отводиться строго определенное место — такое, чтобы спортсмен, не теряя к ней интереса, справлялся с решением основных задач тренировки.

3. СФП

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.

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 8х50м. 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.

4. Техническая подготовка

Техника - основа спортивного мастерства. Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс (рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение)

Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки.

Упражнения для овладения и совершенствования техники плавания:

Кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, 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 кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

7. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

8 Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

9. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

10. То же, но с движениями ног дельфином.

11. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

12. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

13. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

14. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

15. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

16. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

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. Ныряние 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» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

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.

Баттерфляй

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 двух - ударного 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.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

5. Соревновательная деятельность

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 окончании 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.

6. Контрольно-переводные нормативы.

Выполнение контрольно-переводных нормативов проводится с целью оценки качества усвоения содержания программы на этапах обучения, начиная с этапа начальной подготовки 1 года обучения, итоговая аттестация проводится по окончании полного выполнения обучающимся требований дополнительной образовательной программы по плаванию.

- сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке (согласно программе по плаванию)

МЕТОДИКА

тестирования и оценки показателей развития

физических качеств и двигательных способностей

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает: 1) бег 30 м. со старта; 2) непрерывный бег в течение 5 мин.; 3) челночный бег 3x10 м.; 4) 10-секундный бег на месте с максимальной частотой движений; 5) прыжок в длину с места; 6) прыжок вверх с места; 7)

прыжки с «прибавками»; 8) подтягивание из виса на руках; 9) бросок набивного мяча; 10) выкрут с палкой; 11) наклон вперед.

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.	Непре- рывный бег 5 мин.	Бег на месте 10 сек.	Челноч- ный бег 3x10 м.	Прыжки			Подтяги- вание на руках	Бросок мяча
					в длину	вверх	с прибав- ками		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Плавание спортивное	++	++	+	++	++	+	++	+	+

Система контроля и зачетные требования

Контрольные упражнения	УТГ – 1 года обучения	
	Мальчики	Девочки
<i>Технико-тактическая подготовка</i>		
Длина скольжения, м	8	9
Время скольжения 9 м, с	-	8
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+
<i>Спортивная подготовка</i>		
200 м к/п	3.08.0	3.35.0
800 м кролем на груди, разряд	13.50.0	14.50.0
Спортивный разряд на избранной дистанции	III – II	III – II

7. Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения учащимися звания юный спортивный судья и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря самостоятельного

судейства. В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, с формами проведения занятий, с методикой составления учебной документации, её содержанием, технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

Учащиеся учебно-тренировочной группы являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки. Наряду с хорошим показом упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, должны уметь правильно поставить задачу данного занятия, знать форму его проведения (урок по общепринятому плану), составные части урока и их содержание, хорошо владеть речью, уметь понятно излагать учебный материал. С этой целью в процессе проведения учебно – тренировочного занятия тренер – преподаватель должен поручать поочерёдно проведение той или иной его части отдельным обучающимся и с помощью обучающихся давать оценку этой его деятельности. А также учащиеся должны хорошо знать правила соревнований по плаванию и, постоянно участвуя в судействе, выполнять необходимые требования для присвоения звания юный спортивный судья.

Типовой недельный микроцикл для УТГ - 1 года обучения

Типовой недельный микроцикл для 1-го года обучения представлен в таблице.
Суммарный объем плавания за неделю составляет примерно 6800 м.

Основные задачи:

- 1) повышение уровня разносторонней физической подготовленности на суше;
- 2) дальнейшее освоение техники плавания, стартов и поворотов.

День	Упражнение	Дозировка
понедельник	На суше (15 мин): 1)разминка: упражнения в ходьбе и беге, ОРУ без предметов 2)упражнения для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног В бассейне (45 мин): 1)разминка: 3 х 100 м к/пл, во время пауз отдыха 15-20 выдохов в воду 2) 12 х 25 м, совершенствование техники плавания способом на спине 3)200 м н/сп 4)4 х 50 м, совершенствование техники плавания способом кроль 5)200 м кроль, акцент на технику движений и дыхание 6)совершенствование поворотов при плавании способом на спине 7)соревнование в скольжении на дальность в положении на спине <i>Всего за тренировку - примерно 1200 м</i>	5 мин 10 мин 300 м 300 м 200 м 200 м 200 м 3 мин 5 мин
вторник	В зале (35 мин): 1)разминка 2)упражнения без предметов для укрепления мышц туловища в положении лежа и сидя 3)упражнения с набивными мячами 4)эстафета со скакалками В бассейне (45 мин): 1)разминка: 3 X 100 м (кроль, н/сп, брасс) 2) 8 х 25 м, совершенствование техники дельфина 3) 4 х 50 м (25 м бт + 25 м н/сп), акцент на технику движений и дыхание	10 мин 8 мин 12 мин 5 мин 300 м 200 м 200 м
	4)300 м кроль, акцент на технику движений и дыхание 5)4 х 50м II кролем 6)эстафета по 12-15 м (батт.) <i>Всего за тренировку — примерно 1300 м</i>	300 м 200 м 5 мин
среда	В зале (35 мин): 1)разминка	8 мин

	2) упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса	10 мин
	3) упражнения, имитирующие движение ногами в способе плавания брасс, прыжки и приседания	10 мин
	4) эстафета с прыжками	7 мин
	В бассейне (45 мин):	
	1) разминка: 300 м н/сп	300 м
	2) 12 х 25 м, совершенствование техники брасса	300 м
	3) 200 м брасс, внимание на хорошем продвижении вперед и дыхании	200 м
	4) 6 х 50 м (25 м н/сп + 25 м брасс)	300 м
	5) 2 х 50 м Н брассом, на наименьшее количество гребков	100 м
	6) эстафета по 25 м Н (с доской в руках)	5 мин
<i>Всего за тренировку - примерно 1200м</i>		
четверг	В зале (45 мин):	8 мин
	1) разминка в движении	10 мин
	2) развитие гибкости и укрепление мышц плечевого пояса и туловища	10 мин
	3) упражнения с набивными мячами в парах	7 мин
	4) эстафета с ведением и передачей баскетбольных мячей	
	В бассейне (45 мин)	
	1) разминка: 3 х 100 м к/пл	300 м
	12 х 25 м, совершенствование обтекаемого положения тела с	
	2) гребковыми движениями при плавании кролем, на спине, брассом	300 м
	150 м и/сп + 100 м брасс + 100 м кроль + 50 м батт, внимание на	
пятница	3) технике движений, в паузах отдыха - 15 выдохов в воду	400 м
	4) 200 м к/пл Н	200 м
	5) учебные прыжки в воду с низкого бортика	5 мин
	<i>Всего за тренировку - 1200 м</i>	
	В зале (30 мин):	
	1) разминка	8 мин
	укрепление мышц туловища, развитие гибкости рук и плечевого	
	2) пояса	6 мин
	3) упражнения с набивными мячами	8 мин
	прыжковые упражнения и приседания с исходным положением	
	4) стоп, характерным для рабочих движений при плавании брассом	8 мин

суббота	В бассейне (45 мин):	
	1) разминка: 300 м кроль, акцент внимания на правильном дыхании 6 x 50 м, совершенствование техники плавания кролем, на спине,	300 м
	2) брассом	300 м
	3) 3 x 75 м кроль, брасс, н/сп на технику	225 м
	4) 100 м с Н брассом, на наименьшее количество гребков	100 м
	5) 300 м брасс, акцент внимания на технике плавания и дыхания соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка с	300 м
	6) тумбочки	5 мин
	<i>Всего за тренировку — около 1200 м</i>	
	В зале (30 мин):	
	1) разминка: ходьба, бег и общеразвивающие упражнения	10 мин
суббота	2) соревнования в прыжках с места в длину	5 мин
	3) игра в мини-баскетбол	15 мин
	В бассейне (45 мин):	
	1. разминка: 100 м к/пл + 100 м н/сп + 100 м брасс + 100 м кроль, в паузах отдыха 15 выдохов в воду	400 м
	2. 8 x 25 м, совершенствование техники плавания дельфином	200 м
	3. 50 м, батт - соревнование на оценку техники плавания	50 м
	4. игра в мяч на воде	20 мин
	<i>Всего за тренировку - 700 м</i>	

Литература

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред.И.И.Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.
4. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)
6. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
7. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006.