

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2019
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
С.В. Андреев
«30» августа 2019 г.
Приказ № 422



БЕЛГОРОДСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Дополнительная предпрофессиональная образовательная
программа по виду спорта «Плавание»
ДЮСШ МБУДО БДДТ

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст учащихся – 8-16 лет

Уровень программы – базовый, продвинутый

Срок реализации – 8 лет

*Лукьянцева Татьяна Николаевна,
старший методист ДЮСШ
Звягинцев Дмитрий Михайлович,
тренер-преподаватель ДЮСШ*

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления

г. Белгород, 2019

Изменения и дополнения к образовательной программе.

Данная дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта «Плавание» ежегодно рассматривается и корректируется с учетом современных требований к общеобразовательным программам.

Февраль 2021г.

1. На основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. с 01.01.2021 года утратило силу постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

В связи с этим в Пояснительную записку данной программы внести изменения в список нормативно-правовой базы:

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020г. №28.

Изменения и дополнения рассмотрены на научно-методическом совете, Протокол №7 от 29. 01.2021г. Принято решение о внесении изменений в дополнительную предпрофессиональную образовательную программу по виду спорта «Плавание»

Председатель НМС



И.С. Молочная

Пояснительная записка.

Направленность дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» - **физкультурно-спортивная.**

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Плавание как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни.

Плавание, как и другие циклические упражнения, оказывает благотворное влияние на сердечнососудистую систему, способствуя увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуляция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы. Улучшается и газообмен, что весьма важно для полноценного развития растущего организма (но все это, конечно, только при достаточно верной технике плавания и правильном дыхании). Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность.

Плавание может эффективно использоваться для предупреждения и даже лечения довольно распространенных среди современных детей и подростков нарушений осанки и сутулости. Так при плавании брассом происходит выпрямление позвоночника. А у подростков, плавающих вольным стилем, обычно отмечаются высокие темпы роста.

В освоении обучающимися данной образовательной предпрофессиональной программы предусматривается два уровня сложности – **базовый и углубленный.**

Содержание дополнительной предпрофессиональной программы направлено на изучение и совершенствование физических, психических и функциональных возможностей ребенка, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта (Плавание), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта, профессиональной ориентации.

Нормативно-правовой основой для разработки дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы по виду спорта «Плавание» являются:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";

- Приказ Минспорта России от 19.01.2018г. №41 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» №41 от 04.07.2014г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта России № 939 от 15.11.2018г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Инструктивно - методическое письмо «Об основных направлениях воспитания и дополнительного образования на 2019-2020 учебный год» (ОГАОУ ДПО БелИРО);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода.

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «плавание» реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях спортивным плаванием и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, гармоничного физического развития, всесторонней физической подготовленности и укрепления здоровья обучающихся до достижения уровня сборных команд России, демонстрации высоких результатов, выполнения разрядных требований.

Цель программы – развитие творческих и спортивных способностей обучающихся; совершенствование техники спортивного плавания, формирование профессионального самоопределения; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки, года и уровня обучения. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей.

Задачи обучения на базовом уровне:

1-2 годы обучения

Обучающие

- формировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в плавании;
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;

- способствовать освоению основ техники по виду спорта плавание.

Развивающие

- развивать общую физическую подготовку и специальные физические качества;
- способствовать всестороннему гармоничному развитию физических качеств;
- способствовать успешной сдаче контрольно-нормативных тестирований;
- предоставить возможность участия в соревнованиях.

Воспитательные

- формировать умения взаимодействовать со сверстниками и навыки слаженной работы в команде;
- способствовать формированию интереса и потребности в регулярных занятиях плаванием;
- содействовать воспитанию морально-этических и волевых качеств, становления спортивного характера.

3 - 4 год обучения

Обучающие

- формировать базовые знания, умения, навыки в области вида спорта «плавание»;
- формировать навыки освоения более сложной техники спортивных способов плавания;
- содействовать освоению юными спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья.

Развивающие

- способствовать укреплению здоровья и гармоничного развития форм и функций организма обучающихся;
- содействовать развитию выносливости, уверенности в своих силах;
- осваивать и повышать показатели тренировочных нагрузок.

Воспитательные

- способствовать развитию спортивной мотивации к занятиям плаванием;
- способствовать воспитанию целеустремлённости и настойчивости в достижении спортивных результатов;
- воспитывать стремление к ведению здорового образа жизни;
- приобщать к регулярному участию в соревнованиях, контрольно-нормативных тестированиях и показательных выступлениях;
- способствовать развитию лидерских качеств, активности и целеустремленности.

5-6 год обучения

Обучающие

- формировать спортивную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, прививать навыки самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- способствовать повышению уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; овладению навыкам судейства;
- содействовать приобретению опыта и достижению стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта плавание;
- совершенствовать базовую психологическую подготовку, способствовать приобретению опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, самоконтроля, сосредоточения;
- содействовать формированию углубленной теоретической и тактической подготовки.

Развивающие

- развивать общую и специальную физическую подготовку;
- обеспечить достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки;
- совершенствовать двигательные качества: скоростно-силовые, координацию движений, гибкость, общую выносливость;
- способствовать гармоничному совершенствованию основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- создавать условия для формирования и развития творческих и спортивных способностей учащихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- совершенствовать базовую и фундаментальную техническую подготовленность, достижение высокого уровня надежности индивидуальных выступлений.

Воспитательные

- воспитывать потребность в достижении максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности;
- содействовать подготовке всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- воспитывать высокий уровень физических, морально-волевых и нравственно-этических качеств личности учащихся;
- способствовать формированию стойкого негативного отношения к вредным привычкам и правонарушениям;
- формировать гражданскую ответственность и правовое самосознание, духовность и культуру, инициативность и толерантность.

Задачи обучения на углубленном уровне:

Обучающие

- познакомить с важнейшими решениями Правительства по вопросам физической культуры и спорта;

- способствовать освоению и совершенствованию техники всех способов плавания;
- совершенствовать технику всех способов плавания; планомерно повышать уровень общей и специальной физической подготовленности (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- формировать интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке; интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- на периоде углубленной специализации определить предрасположенность к спринтерским или стайерским дистанциям.

Развивающие

- гармонично совершенствовать основные физические качества с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- способствовать дальнейшему совершенствованию технической и тактической подготовки;
- содействовать формированию мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование, становление спортивного характера.

Воспитательные

- формировать стойкий интерес к занятиям по виду спорта плавание, оказывать помощь в подготовке к поступлению в профессиональные организации средне-специального и высшего образования, реализующие образовательные программы в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- проводить отбор одаренных обучающихся, создавать условия для их физического воспитания и физического развития;
- содействовать повышению работоспособности юных спортсменов, расширению их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- формировать потребность в поддержании здорового образа жизни.

Новизна дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» заключается в том, что данная программа включает в себя современные технологии обучения плаванию, созданные на основе последних научных исследований и большого педагогического опыта работы с детьми по обучению плаванию в учреждении дополнительного образования. Одним из основных направлений работы тренеров-преподавателей является организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни учащихся.

Актуальность программы заключается в необходимости привлечения обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни. Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом, и оказывает большое оздоровительное влияние на организм. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система. В результате занятий

активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность.

Педагогическая целесообразность. Из практики работы тренеров-преподавателей по плаванию сделаны выводы, что для профилактики простудных и инфекционных заболеваний целесообразно заниматься в детской спортивно-юношеской школе на регулярной основе именно с начала учебного года. Соответственно, чем больше ребёнок посещает бассейн, тем менее он подвержен болезням. Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений.

Упражнения, выполненные на суше и в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Систематическое пребывание в воде на занятиях плаванием оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка, повышая эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность человека. Плавание полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие.

Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Своевременное обучение детей плаванию позволяет решить одну из гуманных, социально-значимых функций нашего государства – оздоровление нации и сведение на минимум гибели населения из-за неумения плавать.

Характеристика вида спорта «Плавание».

Плавание – один из самых популярных видов спорта, жизненно необходимый навык для человека. Недаром плавание – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Мировые, европейские, национальные чемпионаты по плаванию собирают большое количество зрителей. Первенства юных пловцов не менее интересны. Доля разыгрываемых медалей по плаванию на Олимпийских играх столь велика, что нередко именно успехи пловцов определяют место страны в командном зачете. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре.

Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей,

населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый, не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Поэтому умение плавать – жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания дети школьного возраста, поэтому квалифицированное обеспечение обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения. Также плавание – аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей и подростков гомона роста - соматотропина - в 10-20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких.

Особенно необходим этот вид спорта как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. 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.

Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в спортивных и образовательных школах. Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 номера (16 дистанций у мужчин и 16 у женщин):

- одиночное плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров);

- комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности;

- эстафеты вольным стилем 4x100 и 4x200 метров. Четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок;

- комбинированную эстафету 4x100 метров. Каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания.

Как вид спорта плавание выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований. Перечень спортивных дисциплин плавания в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта представлен в таблице 1.

Перечень спортивных дисциплин плавания

Таблица 1

№ п/п	Наименования спортивных дисциплин	Номера-коды дисциплин						
1	2	3						

1	вольный стиль 50 м	007	001	1	6	1	1	Я
2	вольный стиль 50 м (бассейн 25 м)	007	027	1	8	1	1	Я
3	вольный стиль 100 м	007	002	1	6	1	1	Я
4	вольный стиль 100 м (бассейн 25 м)	007	028	1	8	1	1	Я
5	вольный стиль 200 м	007	003	1	6	1	1	Я
6	вольный стиль 400 м	007	004	1	6	1	1	Я
7	вольный стиль 400 м (бассейн 25 м)	007	030	1	8	1	1	Я
8	вольный стиль 800 м	007	005	1	6	1	1	Я
9	вольный стиль 800 м (бассейн 25 м)	007	031	1	8	1	1	Я
10	вольный стиль 1500 м	007	006	1	6	1	1	Я
11	вольный стиль 1500 м (бассейн 25 м)	007	032	1	8	1	1	Я
12	на спине 50 м	007	007	1	8	1	1	Я
13	на спине 50 м (бассейн 25 м)	007	033	1	8	1	1	Я
14	на спине 100 м	007	008	1	6	1	1	Я
15	на спине 100 м (бассейн 25 м)	007	034	1	8	1	1	Я
16	на спине 200 м	007	009	1	6	1	1	Я
17	на спине 200 м (бассейн 25 м)	007	035	1	8	1	1	Я
18	баттерфляй 50 м	007	013	1	8	1	1	Я
19	баттерфляй 50 м (бассейн 25 м)	007	036	1	8	1	1	Я
20	баттерфляй 100 м	007	014	1	6	1	1	Я
21	баттерфляй 100 м (бассейн 25 м)	007	037	1	8	1	1	Я
22	баттерфляй 200 м	007	015	1	6	1	1	Я
23	баттерфляй 200 м (бассейн 25 м)	007	038	1	8	1	1	Я
24	брасс 50 м	007	010	1	8	1	1	Я
25	брасс 50 м (бассейн 25 м)	007	039	1	8	1	1	Я
26	брасс 100 м	007	011	1	6	1	1	Я
27	брасс 100 м (бассейн 25 м)	007	040	1	8	1	1	Я
28	брасс 200 м	007	012	1	6	1	1	Я
29	брасс 200 м (бассейн 25 м)	007	041	1	8	1	1	Я
30	комплексное плавание 100 м (бассейн 25 м)	007	016	1	8	1	1	Я
31	комплексное плавание 200 м	007	017	1	6	1	1	Я
32	комплексное плавание 200 м (бассейн 25 м)	007	042	1	8	1	1	Я
33	комплексное плавание 400 м	007	018	1	6	1	1	Я
34	комплексное плавание 400 м (бассейн 25 м)	007	043	1	8	1	1	Я
35	эстафета 4x100 м - вольный стиль	007	019	1	6	1	1	Я

36	эстафета 4x100 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	044	1	8	1	1	Я
37	эстафета 4x200 м - вольный стиль	007	020	1	6	1	1	Я
38	эстафета 4x200 м - вольный стиль (бассейн 25 м)	007	045	1	8	1	1	Я
39	эстафета 4x 50 м - баттерфляй	007	051	1	8	1	1	Н
40	эстафета 4x 50 м - брасс	007	050	1	8	1	1	Н
41	эстафета 4x 50 м - вольный стиль	007	048	1	8	1	1	Н
42	эстафета 4x 50 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	026	1	8	1	1	Я
43	эстафета 4x 50 м - на спине	007	049	1	8	1	1	Н
44	эстафета 4x100 м - комбинированная	007	021	1	6	1	1	Я
45	эстафета 4x100 м - комбинированная (бассейн 25 м)	007	046	1	8	1	1	Я

Примечание.

Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин плавания обозначает пол и возрастную категорию обучающихся:

Н - юноши, девушки;

Я - все категории.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Плавание» сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые предметные области, отвечающие современным требованиям к виду спорта «Плавание» на всех уровнях сложности.

Программа направлена на:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях по плаванию;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- формирование общей культуры учащихся.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Плавание» предназначена для детско-юношеской спортивной школы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода. Программа предусматривает работу с детьми школьного возраста от 8 лет, прошедшими индивидуальный отбор для зачисления в группы и не имеющими медицинских противопоказаний к занятиям по плаванию, с первой функциональной группой здоровья в соответствии с правилами приема, перевода по предпрофессиональным программам МБУДО БДДТ.

Комплектование групп обучающихся производится согласно уровню сложности в освоении обучающимися образовательной программы согласно таблицы №2.

Таблица №2

Уровень сложности	Продолжительность обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп
Базовый	6 лет	8 лет	10	20
Углубленный	2 года	14 лет	5	14

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся на одной дорожке не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Данная предпрофессиональная программа предусматривает два **уровня сложности:**

- **базовый уровень** - 6 лет обучения;
- **углубленный уровень** - 2 года обучения.

Срок обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Плавание» - **8 лет.**

Минимальный возраст для зачисления на **базовый уровень** обучения - **8 лет.**

Минимальный возраст для зачисления на **углубленный уровень** обучения – **14 лет.** На углубленный уровень сложности переводятся и зачисляются обучающиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях.

Минимальное количество обучающихся в группе (по уровням сложности):

- базовый уровень – 10 человек;

- углубленный уровень – 5 человек.

Максимальное количество обучающихся в группе:

- базовый уровень – 20 человек;
- углубленный уровень – 14 человек.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренерами-преподавателями) и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Подготовка обучающихся имеет форму групповых учебно-тренировочных занятий. Группы являются смешанными (девочки и мальчики занимаются вместе).

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Плавание» предусматривает следующие **формы занятий**:

- групповые с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся (тренировочные и теоретические занятия);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- работа в летний период (в спортивно-оздоровительном лагере или в учреждении).

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 42 учебные недели в условиях учреждения дополнительного образования – ДЮСШ МБУДО БДДТ.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорт плавание, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются специфика вида спорта и определяются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении занятий, а также условий спортивных соревнований;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу в рамках муниципального задания.

Режим занятий:

Базовый уровень:

- 1-2 год – 6 часов (3 раза в неделю по 2 часа). Всего 252 часа в год.
- 3-4 год - 8 часов (4 раза в неделю по 2 часа). Всего 336 часов в год.
- 5-6 год - 10 часов (5 раз в неделю по 2 часа). Всего 420 часов в год.

Углубленный уровень:

- 1-2 год - 12 часов (6 раза в неделю по 2 часа). Всего 504 часа в год.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 3.

Таблица 3

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	минимальный возраст зачисления	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
Базовый уровень						
1	8	3	2x2x2	6	42	252
2	9	3	2x2x2	6	42	252
3	10	4	2x2x2x2	8	42	336
4	11	4	2x2x2x2	8	42	336
5	12	5	2x2x2x2x2	10	42	420
6	13	5	2x2x2x2x2	10	42	420
Всего	2016 часов					
Углубленный уровень						
7	14	6	2x2x2x2x2x2	12	42	504
8	15	6	2x2x2x2x2x2	12	42	504
Всего	1008 часов					

В конце каждого учебного года обучающиеся сдают установленные контрольные нормативы.

Режим учебных занятий может быть изменен, с учетом расписания учебных групп образовательной организации. Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам - годам обучения, утвержденный приказом директора учреждения на календарный год, спортивный сезон, согласованный педагогическим советом учреждения в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного учебного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

Результатом освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» является:

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Базовый уровень

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- историю развития плавания;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни;

- основы здорового питания.

Обучающиеся 3-4 годов обучения должны знать:

- развитие спорта в России, олимпийское движение;
- единую спортивную классификацию и ее значение;
- структуру российских соревнований по плаванию;
- о воздействии регулярными занятиями физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условия выполнения этих норм и требований;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки пловцов;
- классификацию и терминологию технических приемов;
- общероссийские и международные антидопинговые правила.

Обучающиеся 5-6 годов обучения должны знать:

- Конституцию РФ, Федеральные, региональные законы и нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- причины заболеваний, меры профилактики, основы профилактики вредных привычек на организм человека и спортсмена;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условия выполнения этих норм и требований;
- требования к технике исполнения различных стилей плавания;
- общероссийские и международные антидопинговые правила.

Углубленный уровень

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- историю развития плавания;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- этические вопросы спорта;
- обязанности судей и способы судейства.
- общероссийские и международные антидопинговые правила;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условия выполнения этих норм и требований;
- основы спортивного питания;
- оказание первой доврачебной помощи.

«Общая и физическая подготовка»

Базовый уровень

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны уметь выполнять:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;

- комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости и координационных способностей (выкрут прямых рук вперед-назад; челночный бег 3x10м; бросок набивного мяча 1 кг).

Обучающиеся 3-4 годов обучения должны уметь выполнять:

- комплекс общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- упражнения на развитие физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости;
- обязательную техническую программу.

Обучающиеся 5-6 годов обучения должны уметь выполнять:

- нормативы общей физической подготовки;
- скоростно-силовые упражнения, на развитие силовых качеств, гибкости (бросок набивного мяча 1 кг; челночный бег 3x10м; выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата не более 60 см; наклон вперед, стоя на возвышении);
- обязательную техническую программу.

«Общая физическая и специальная физическая подготовка»

Углубленный уровень

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны уметь выполнять:

- нормативы общей физической, специальной физической подготовки: скоростно-силовые (бросок набивного мяча 1 кг; челночный бег 3x10м; прыжок в длину с места);
- силовые качества (подтягивание на перекладине);
- гибкость (выкрут прямых рук вперед-назад с шириной хвата не более 45 см);
- обязательную техническую программу.

«Вид спорта плавание»

Базовый уровень

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- технику плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- технику стартов и поворотов;
- движения на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- техники безопасности при занятиях плаванием.

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны уметь выполнять:

- общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения;
- элементы техники плавания;
- плавание кролем на груди и на спине, элементы дельфина и брасса;
- стартовые и учебные прыжки и повороты;
- технику стартов и поворотов при плавании разными способами.

Обучающиеся 3-4 годов обучения должны знать:

- общие требования техники безопасности во время учебного процесса;
- требования техники безопасности перед началом и в конце занятия;
- требования техники безопасности в аварийных ситуациях;
- упражнения на развитие подвижности в суставах и ротации позвоночника;
- технику всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);
- технику и терминологию плавания (краткую характеристику техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов; основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники);
- спортивный инвентарь и оборудование;
- технику плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- скоростно-силовые возможности преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей; выявление склонностей к спринтерскому плаванию.
- развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности посредством выполнения продолжительных плавательных упражнений во 2-й зоне интенсивности;
- развитие общей выносливости посредством спортивных игр, бега и других средств, не связанных с плавательными движениями.

Обучающиеся 3-4 годов обучения должны уметь выполнять:

- плавание всеми способами;
- разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном», с дыханием на 3, 5, 7 гребков и т.п.;
- повороты «кувырок» и «маятник», отрытый и закрытый на спине;
- дистанции до 400 м одним способом или комплексным плаванием, в полной координации и на ногах; дельфином - не более 100 м;
- тренировочные серии: 3-4 x 200 м, 4-8 x 100 м, 6-10 x 50 м, чередуя способы и темп; 4-6 x 25 м.

Обучающиеся 5-6 годов обучения должны знать:

- общие требования техники безопасности во время учебного процесса;
- требования техники безопасности перед началом и в конце занятия;
- требования техники безопасности в аварийных ситуациях;
- технику плавания всеми видами (способами), стартов и поворотов;
- технику скоростно-силовых возможностей;

- физическую культуру и спорт в России; звезд отечественного и зарубежного плавания;
- правила, организацию и проведение соревнований;
- этические вопросы в спорте («спортивная этика», «нормы поведения в спорте»); взаимоотношение участников спортивных процессов; нравственное воспитание в спорте).

Обучающиеся 5-6 годов обучения должны уметь выполнять:

- упражнения на развитие выносливости посредством плавательных упражнений во 2-й и 3-й зонах интенсивности, а также средствами других видов спорта;
- упражнения на развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;
- в совершенстве техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других), свойственных взрослым квалифицированным пловцам;
- упражнения на развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;
- тактически правильно проплыть различные дистанции;
- проплыть с развитием скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м;
- проплыть всеми способами 50 м со старта в полной координации движений и 400 м любым способом;
- составлять комплексы упражнений для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок;

Углубленный уровень

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- технику спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафетного плавания;
- меры безопасности и правила поведения в бассейне; предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием;
- гигиену физических упражнений и профилактика заболеваний; общую и личную гигиену;
- влияние физических упражнений на организм человека, роль физической культуры в воспитании молодежи; спортивную деятельность как фактор социализации детей и подростков;
- основы спортивного массажа, самомассаж, противопоказания к массажу;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- спортивный инвентарь и оборудование.

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны уметь:

- показать на дистанции возможно наивысший личный временной результат;
- выиграть заплыв с планируемым техническим результатом;
- выиграть заплыв и одновременно показать наивысший личный временной спортивный результат;
- предоставлять инициативу сопернику, для того чтобы в необходимый момент принять контрмеры. Примером такой тактики в плавании является финишный рывок «из-за спины» соперника;
- применять более разнообразные тактические действия. Это характерно в навязывании сопернику действий, выгодных себе. В плавании проявляется действиями, связанными с изменением режимов работы, т.е. с изменением скорости плавания;
- совершенствовать различные рациональные варианты техники плавания, стартов и поворотов в тренировочных упражнениях, эстафетах при прохождении контрольных и соревновательных дистанций;
- показать оптимальный спортивный временной результат, который в данный период будет достаточным критерием проделанной работы;
- развивать скоростные качества на дистанциях 50 м и 100 м;
- проплыть всеми способами 100 м со старта в полной координации движений;
- проплыть 100м комплексным плаванием и 800 м вольным стилем;
- проводить тренировочные серии с улучшением результата от отрезка к отрезку; прохождение тренировочных и соревновательных дистанций таким образом, чтобы результат на второй половине дистанции был лучше, чем на первой; равномерное преодоление средних и длинных дистанций, продолжительных тренировочных серий точно по заданному графику;
- удлинять финишный отрезок, отдалять финиш;
- выполнять замену на дистанции комплексного плавания способа на спине (или брасса, или кроля) на способ дельфин; заплывы с гандикапом;
- выполнять эстафетное плавание с применением дополнительных сопротивлений и отягощений, преодолением препятствий;
- применять тактику лидирования на соревнованиях и при выполнении тренировочных серий в заплывах с равными по силе соперниками; овладение «стерегущей» тактикой с финишным рывком в конце упражнения.

«Основы профессионального самоопределения»

Углубленный уровень:

Учащиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- развитие спортивного плавания в России и за рубежом; развитие плавания в регионе, крае;
- формирование социально значимых качеств личности;
- приемы развития коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- меры предупреждения переутомления, самоконтроль, причины травм, их профилактику и оказание первой доврачебной помощи;

- правила и организацию проведения соревнований, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по плаванию;

- технологию проведения тренировок;

- достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов; достижения сильнейших пловцов региона, ДЮСШ;

- общие положения Федерального стандарта по плаванию;

- правила соревнований и судейства соревнований.

- приемы развития организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

Учащиеся 1-2 годов обучения должны уметь демонстрировать:

- проведение разминки, комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;

- участие в мероприятиях образовательного форума, семинарах и мастер-классах в качестве участников;

- практический опыт педагогической деятельности, предпрофессиональную подготовку;

- опыт проектной и творческой деятельности.

- умение анализировать занятия тренеров-преподавателей по плаванию;

- участие в судействе детско-юношеских спортивных соревнований в общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря, а также в роли судьи и секретаря в городских соревнованиях.

- предпрофессиональная подготовка к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства, готовность к обучению в учреждениях профессиональной спортивной направленности.

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Базовый уровень:

Учащиеся 1-2 годов обучения должны знать и уметь:

- правила обращения с инвентарем и оборудованием, технику безопасности во время проведения игр;

- развивать физические качества по плаванию средствами других видов спорта и подвижных игр;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- играть в подвижные игры и эстафеты;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Учащиеся 3-4 годов обучения должны знать и уметь:

- классификацию подвижных игр;

- методы совершенствования собственной физической формы;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, оказывать им посильную помощь и моральную поддержку;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Учащиеся 5-6 годов обучения должны уметь:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, оказывать им посильную помощь и моральную поддержку;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр.

Углубленный уровень:

Учащиеся 1-2 годов обучения должны уметь:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игр;
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр;
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

«Судейская подготовка»

Углубленный уровень:

Учащиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- методику судейства физкультурных и спортивных соревнований и ее правильное применение на практике;

- этику поведения спортивного судьи;
- квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «юный спортивный судья» по плаванию;

Учащиеся 1-2 годов обучения должны уметь:

- исполнять обязанности судей на соревнованиях;
- осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, предотвращать ситуации, которые могут повлечь искажение результатов соревнований;
- принимать меры по предотвращению противоправного влияния на результаты соревнований и борьбе с ним;
- исполнять обязанности спортивного судьи в опрятной судейской форме, установленной правилами вида спорта.

«Развитие творческого мышления»

Базовый уровень:

Учащиеся 1-2 годов обучения должны знать и уметь:

- приемы развития изобретательности и логического мышления;
- приемы развития умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- применять приемы развития умения концентрировать внимания;
- находиться в готовности совершать двигательные действия;
- находить и применять тактические методы для улучшения результативности.

Учащиеся 3-4 годов обучения должны уметь:

- применять приемы развития умения концентрировать внимания;
- находиться в готовности совершать двигательные действия;
- находить и применять тактические методы для улучшения результативности.

Учащиеся 5-6 годов обучения должны уметь:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- видеть взаимосвязи и выявлять новые связи между системами;
- делать предположения прогнозного характера;
- применять тактические методы для улучшения результативности;
- применять навыки, приобретенные при решении одной задачи, к решению другой.

Углубленный уровень:

Учащиеся 1-2 годов обучения должны уметь:

- проявлять упорство и настойчивость, вопреки неудачам;
- проявлять открытость новому опыту;
- предлагать оригинальные идеи и решения задач;
- уважать себя и ценить свой труд;
- устанавливать и поддерживать социальные контакты;
- преодолевать стереотипы;
- проявлять находчивость и скорость мысли;
- быстро решать проблемы;

- осуществлять критическую оценку различных идей, мыслей, объектов.

«Национальный региональный компонент»

Базовый уровень:

Учащиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- историю зарождения и развития плавания в городе Белгороде;
- основные спортивные достижения известных Белгородских пловцов.

Учащиеся 3-4 годов обучения должны знать:

- историю зарождения и развития плавания в городе Белгороде и Белгородской области;
- основные спортивные достижения известных пловцов региона.

Учащиеся 5-6 годов обучения должны знать:

- основные спортивные достижения известных пловцов региона;
- спортивные проекты, мероприятия по плаванию, организованные в городе Белгороде и в регионе;
- спортивные традиции нашего города и области.

Углубленный уровень:

Учащиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- имена известных пловцов региона, основные их спортивные достижения;
- имена и технологию работы тренеров-преподавателей города и области, дающих высокие результаты обучающимся плаванием;
- спортивные традиции нашего города и области;
- тенденции и перспективы развития современного плавания в городе и регионе.

«Специальные навыки»

Базовый уровень:

Учащиеся 1-2 годов обучения должны уметь:

- контролировать состояние своего организма: сон, аппетит.
- контролировать показатели состояния своего здоровья: вес, пульс, динамометрию;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Учащиеся 3-4 годов обучения должны уметь:

- контролировать состояние своего организма: сон, аппетит, работоспособность, переутомление;
- контролировать показатели состояния своего здоровья: вес, пульс, динамометрию, спирометрию, кровяное давление;
- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками;
- идентифицировать и устранять факторы риска и опасности.

Учащиеся 5-6 годов обучения должны уметь:

- контролировать состояние своего организма и показатели его состояния;
- идентифицировать и устранять факторы риска и опасности;
- выполнять подготовку и установку страховок при выполнении тактических и опасных элементов.

Углубленный уровень:

Учащиеся 1-2 годов обучения должны уметь:

- контролировать состояние своего организма и показатели его состояния;
- идентифицировать и устранять факторы риска и опасности;
- выполнять подготовку и установку страховок при выполнении тактичных и опасных элементов;
- делать массаж и самомассаж.

«Спортивное и специальное оборудование»

Базовый уровень:

Учащиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- спортивное оборудование, его виды и правила использования;
- виды инвентаря для плавания, правила его использования.

Учащиеся 1-2 годов обучения должны уметь:

- пользоваться спортивным инвентарем;
- использовать спортивное оборудование на занятиях.

Учащиеся 3-4 годов обучения должны знать:

- спортивное оборудование, его виды, правила его подготовки и использования на занятиях;
- виды инвентаря для плавания, правила спортивной экипировки.

Учащиеся 3-4 годов обучения должны уметь:

- подготавливать и пользоваться спортивным инвентарем;
- подготавливать и использовать спортивное оборудование на занятиях.

Учащиеся 5-6 годов обучения должны знать:

- спортивное оборудование, его виды, правила его подготовки и использования на занятиях;
- правила спортивной экипировки;
- правила содержания и основы базового ремонта спортивного оборудования и инвентаря.

Учащиеся 5-6 годов обучения должны уметь:

- подготавливать и пользоваться спортивным инвентарем;
- подготавливать и использовать спортивное оборудование на занятиях;
- содержать и проводить базовый ремонт спортивного оборудования и инвентаря.

Углубленный уровень:

Учащиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- спортивное оборудование, его виды, правила его подготовки и использования на занятиях;
- правила спортивной экипировки;
- правила содержания и основы базового ремонта спортивного оборудования и инвентаря;

- методы и способы использования спортивного инвентаря в нестандартных ситуациях.

Учащиеся 1-2 годов обучения должны уметь:

- подготавливать и пользоваться спортивным инвентарем;
- содержать и проводить базовый ремонт спортивного оборудования и инвентаря;
- использовать спортивное оборудование в различных нестандартных ситуациях.

В результате реализации предпрофессиональной программы по плаванию у обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия (УУД):

Личностные:

- выраженный интерес к занятиям плаванием;
- терпение, настойчивость, трудолюбие, работоспособность, доброжелательность;
- умение реализовывать индивидуальный потенциал в процессе обучения;
- чувство коллективизма, доброжелательное отношение к окружающим;
- стремление личностного саморазвития, самообразования и совершенствования своей культуры и мастерства, развития интеллектуальных способностей.

Регулятивные:

- умение преобразовывать теоретическую задачу в практическую деятельность;
- умение управлять своей деятельностью, целеустремлённость в достижении цели;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- умение осуществлять поиск новых способов, нестандартных форм самовыражения;
- умение регулировать отношения к собственной деятельности и результатам не только своего, но и общего труда, к умению проектировать маршруты индивидуального самовоспитания, развитие своих способностей.

Познавательные:

- проявление индивидуальных физических и творческих способностей;
- умение применять необходимую технику для улучшения результата, стремление к самосовершенствованию;
- стремление к высшим результатам и разрядам, заинтересованность современными техникой и видами плавания;
- участие в тренерской и судейской практике;
- умение делать выводы, выявлять аналогии на предметном уровне.

Коммуникативные:

- воспитание чувства коллективизма, чувства «локтя»;
- формирование чувства контроля и самоконтроля при выполнении поставленных задач, как собственных, так и других обучающихся;
- умение создавать позитивную атмосферу в детском коллективе;
- активность и самостоятельность, умение сотрудничества;

- умение определения своих затруднений, нахождение решения и оказание поддержки друг другу.

Базовый уровень подготовки.

На базовый уровень подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На базовом уровне подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень программы.

Базовый уровень сложности в освоении обучающимися дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Плавание» направлен на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья юных спортсменов, овладение основными техниками плавания, спортивной терминологией;
- на разностороннюю физическую подготовку, расширение функциональных возможностей организма, всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- развитие важных психологических качеств спортсмена, гармоничное развитие личности, подготовку и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП;
- формирование мотивации к занятиям по плаванию, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «плавание».

Главной целью базового уровня является удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

II.1. Учебный план (базовый уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия		Аттестация		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теор.	Практич.	Промеж уточная	Итогов ая	1й	2й	3й	4й	5й	6й
	Общий объем часов	2016						252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1220		274	946			158	158	200	200	252	252
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	124		124	-			16	16	20	20	26	26
1.2	Общая физическая подготовка	496		-	496			78	78	90	90	80	80
1.3	Вид спорта плавание	600		150	450			64	64	90	90	146	146
2.	Вариативные предметные области	676		130	546			80	80	116	116	142	142
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	112		-	112			14	14	18	18	24	24
2.2	Развитие творческого мышления	112		-	112			14	14	18	18	24	24
2.3	Национальный региональный компонент	112		56	56			14	14	18	18	24	24
2.4	Специальные навыки	228		54	174			24	24	44	44	46	46
2.5	Спортивное и специальное	112		32	80			14	14	18	18	24	24

	оборудование												
	Теоретические занятия			404				51	51	63	63	81	81
	Практические занятия				1612			201	201	273	273	339	339
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	36						2	2	6	6	10	10
4.	Самостоятельная работа		60					8	8	10	10	12	12
5.	Аттестация	24						4	4	4	4	4	4
5.1	Промежуточная аттестация	22				22		4	4	4	4	4	2
5.2	Итоговая аттестация	2					2						2

Углубленный уровень подготовки.

На углубленный уровень подготовки зачисляются учащиеся, успешно прошедшие этап базового уровня подготовки, выполнившие необходимые нормативы и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Перевод по годам обучения на углубленном уровне осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На углубленном уровне подготовки осуществляется дальнейшее развитие технической и тактической подготовленности, направленное на совершенствование технического мастерства.

Углубленный уровень сложности в освоении обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Плавание» направлен на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и стремление к высоким результатам;
- укрепление здоровья юных спортсменов, совершенствование технического мастерства;
- на разностороннюю физическую подготовку, расширение функциональных возможностей организма, всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- повышение общего функционального уровня (к концу этапа – максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенную подготовку организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для углубленного уровня;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Главной целью углубленного уровня является совершенствование творческих и физических способностей обучающихся; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, адаптация к жизни в обществе, предпрофессиональная подготовка и поддержка наиболее талантливых детей.

II.2. Учебный план (углубленный уровень).

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия		Аттестация		Распределение по годам обучения (в часах)	
				Теор.	Практич	Промежуточная	Итоговая	1й	2й
	Общий объем часов	1008						504	504
1.	Обязательные предметные области	600						300	300
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	60						30	30
1.2	Специальная физическая подготовка	88						44	44
1.3	Вид спорта «плавание»	364						182	182
1.4	Основы профессионального самоопределения	88						44	44
2.	Вариативные предметные области	352						176	176
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	52						26	26
2.2	Развитие творческого мышления	52						26	26
2.3	Национальный региональный компонент	52						26	26
2.4	Специальные навыки	92						46	46
2.5	Спортивное и специальное оборудование	52						26	26
2.6	Судейская подготовка	52						26	26
	Теоретические занятия	214			214			107	107
	Практические занятия	738				738		369	369
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	28						14	14
4.	Самостоятельная работа		20					10	10
6.	Аттестация	8						4	4
6.1	Промежуточная аттестация	6				6		4	2
6.2	Итоговая аттестация	2					2		2

II.3. Расписание учебных занятий

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБУДО БДТ
№ _____ от _____ 2019г.

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Ст. методист _____ / _____

Тренер-преподаватель _____ / _____

***Примечание.** Расписание занятий может незначительно изменяться, в зависимости от целей, задач и условий образовательного процесса.

III. Методическая часть.

Методическая часть программы включает в себя описание возрастных особенностей обучающихся, результативность. Также методическая часть содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Метод – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.

Обязательные предметные области.

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить пловцов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия соперника.

При проведении теоретических занятий необходимо учитывать возраст обучающихся, материал излагать в доступной форме.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у обучающихся правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к работникам учреждения, к судьям, к зрителям.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет, в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах и непосредственно на тренировочных занятиях, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний. По мере обучения отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Получая разнообразную достоверную информацию, юные спортсмены становятся более грамотными, культурными в вопросах подготовки, снимается ряд вопросов, ставятся четкие задачи и ориентиры. Наличие такой работы, ее качество – показатель профессионализма тренера-преподавателя, который обязан обладать широкой эрудицией в вопросах вида спорта «плавание».

«Общая физическая и специальная физическая подготовка»

Физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации. По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка пловца разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общая физическая подготовка решает следующие задачи:

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.
2. Закаливание.
3. Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов.

ОФП проводится на суше и в воде. На суше используются следующие главные средства:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног;
- тела; прыжки; метания; упражнения с отягощениями, начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);
- для воспитания выносливости: ходьба, бег, туристские походы;
- для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты тела с наибольшей амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты, спортивные игры.

В воде в процессе занятий по ОФП используются следующие упражнения: плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, акваполо.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки, ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным методом.
2. Развитие специфичных свойств: быстроты, гибкости и ловкости, нужных для плавания избранным методом и выполнения старта, поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

Развитие силы пловца. При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мускул, участвующих в выполнении гребков, в значимой мере описывает скорость пловца.

Для заслуги *большой скорости* плавания спортсмену нужно обладать соответствующей силой мускул, участвующих в выполнении гребков.

На суше для развития специальной силы пловца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца.

Для воспитания специальной *силовой выносливости* пловца используются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки). При этом соблюдаются такие условия:

1. Серии упражнений подбираются в зависимости от усилий и количества гребков, соответствующих запланированному результату и числу циклов движений пловца на дистанции.

2. Время выполнения серий упражнений на тренажерах пловцами II разряда равномерно доводится приблизительно до 1,5 мин для дистанции 100 м, до 4 мин для дистанции 200 м и до 7 мин для дистанции 400 м.

3. Развитие силы мускул гребущих конечностей обязано быть хорошим. Недостаточно сильные мускулы не обеспечивают подходящих усилий, а излишняя мышечная масса понижает способность пловца к выполнению многократных гребков. Поэтому следует вначале освоить необходимое количество движений для проплывания дистанции с относительно небольшим сопротивлением, а потом равномерно увеличивать силу.

4. Для приближения работы на тренажере к работе пловца на дистанции контролируется правильность выполнения движений гребков и темп движений.

5. Темп движений для работы на тренажере подбирается исходя из подготовленности пловца и запланированной скорости плавания. Следует иметь в виду, что темп движений пловца зависит не лишь от скорости плавания, но и от роста спортсмена и варианта техники движений. Так, при одинаковой скорости плавания темп движений пловцов, применяющих двухударный кроль, выше, чем при плавании кролем с шестиударной координацией движений. Поэтому копировать темп движений хороших пловцов без учета их техники плавания и роста, в большинстве случаев нецелесообразно.

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

Вестибулярная устойчивость. Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов.

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с

небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10- 15 мин. В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленькой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

Развитие скоростных способностей пловца. Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца. Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

На суше скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

В воде быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 метров в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10м пути.

Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

Развитие гибкости пловца. Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения. Упругость пловца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

На суше основными средствами повышения специальной гибкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением.

Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды. Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания. В воде упругость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Выносливость. Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

Координационные способности. *Ловкость* – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение. Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Основными средствами физической подготовки являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, а также специальные упражнения:

на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения;

на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч;

пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

«Вид спорта «плавание»»

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Критериями *технической подготовленности*, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных спортсменом).

В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию. Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.

Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца вперед в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мышц, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особых тренажерах, направленными на воспитание силовой выносливости мышц. В процессе тренировки пловцов III-II спортивных разрядов обширно применяется с данной целью плавание с плавательной доской с помощью движений лишь рук либо лишь ног.

Уменьшение сопротивления воды телу пловца достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранении прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах).

Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания достигается при ритмичном расслаблении мускул рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.), при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков.

Глубочайшее и ритмичное дыхание, согласованное с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного проплывания дистанций.

Техника изучается раздельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- 1) ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- 2) изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- 3) изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- 4) изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании. По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;

- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат.

Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями. Вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Основными вариантами проплывания дистанций с учетом действий соперников являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв. Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв.

Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности:

1 - в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников;

2 - спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности обучающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- ♦ поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- ♦ проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

- ♦ чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- ♦ разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- ♦ умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- ♦ формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

«Основы профессионального самоопределения»

На углубленном уровне обучения плаванию необходимо подготавливать ребят к профессиональному самоопределению. Плавание способствует формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решить ряд проблем, связанных с потребностями, ценностями, отношением к делу. В возрасте 15-17 лет основным вопросом для них становится вопрос: «кто я?». Чем обширнее у подростка будут знания о самом себе, тем конструктивнее его самоопределение и шире сфера жизненной реализации, ведь правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. Только в таком случае профессия приносит радость и удовлетворение.

Цель работы по профориентации: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда. Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся основывается на такие формы организации занятий, как: беседы; экскурсии; лекции; семинары; мастер-классы; соревнования; ролевые игры.

Во время проведения занятий данной предметной области используются методы стимулирования и методы организации учебной деятельности: словесные; практические; наглядные; проблемно-поисковые; индуктивные; дедуктивные; познавательные игры.

«Вариативные предметные области»

«Различные виды спорта и подвижные игры».

Использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды – один из эффективных направлений в развитии юного спортсмена. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают координацию.

Разнообразные игры и развлечения широко применяются в психологической разгрузке во время занятий, при организации водных праздников, в оздоровительных лагерях. Одна из таких игр – водное поло – стала олимпийским видом спорта.

Из подвижных игр наибольшее применение в подготовке пловца получили игры с мячом «Перестрелка», «Охотники и утки», «Вороной конь», «Третий лишний», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Эстафеты с мячами». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам.

Для подготовки пловцов важно использовать многообразие спортивных игр: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби, волейбол, водное поло. Правила спортивных и подвижных игр могут изменяться в зависимости от конкретных задач урока. Так, для более успешного развития быстроты и ловкости спортсмена целесообразно уменьшать размер площадки, увеличивать темп игры и время отдыха между укороченными таймами; для развития выносливости полезно увеличивать размер площадки, продолжительность таймов и игры в целом, уменьшать время, отводимое на отдых; для развития силы можно заменить легкий надувной мяч тяжелым — набивным, использовать определенные силовые приемы и т. д.

Из других видов спорта в подготовку пловцов включаются лыжная и кроссовая подготовка, популярна езда на велосипеде и туристические походы, различные виды фитнеса с использованием степов, фитболов, амортизаторов, упражнений с подвижной опорой. Для повышения скоростных и силовых качеств в плавании эффективно применение моноласты и различных видов плавания в ластах, с трубками для совершенствования техники плавания.

Подвижные игры имеют большое значение для укрепления здоровья и всестороннего развития пловца. Они усиливают кровообращение, укрепляют дыхание, улучшают пищеварение, благотворно действуют на нервную систему. Игры на свежем воздухе способствуют закаливанию организма, повышению его жизнедеятельности.

Одновременно путем игры разрешаются и воспитательные задачи, формируются и укрепляются дружеские, товарищеские отношения; вырабатываются упорство к достижению намеченной цели; проявляются решительность, инициатива, творческие способности.

Таким образом, в результате реализации вариативной предметной области «подвижные игры» обучающиеся успешно овладевают элементами техники плавания, а также повышается уровень физической подготовленности и воспитывается ряд положительных морально-волевых качеств. В каждой даже самой простой подвижной игре заложены элементы состязания. При этом игровые действия предоставляют участникам большой выбор способов для достижения преимущества над «противником», достижения победы, что сходно со спортивными соревнованиями. Поэтому занятия подвижными играми могут воспитывать у детей вкус к спорту, любовь к спортивным соревнованиям.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности

нервных процессов. Это положительно отражается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а так же подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержанности, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

«Развитие творческого мышления»

Данной программой, предусмотрено развитие творческого и логического мышления, тесно связанного с технической и тактической подготовкой; умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения; самостоятельно находить решения поставленной задачи; умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия; вариативно исполнять технические элементы в изменяющихся условиях.

В основе организации деятельности в предметной области «Развитие творческого мышления» преобладают такие формы занятий как ролевые и обучающие игры:

- на снятие эмоционального напряжения, создание благоприятных условий для работы группы, выработка совместных норм и принципов работы для данной группы, развитие внимания, воображения, оригинальности и расширение общего кругозора участников о творческих способностях людей;
- на формирование сплоченности группы, снятие мышечного напряжения и зажимов, создание в группе атмосферы доброжелательности, осознание барьеров креативности, развитие спонтанности, творческих способностей, умения свободно оперировать словесным мышлением;
- на развитие внимания, воображения, быстроты мышления; осознание участниками применения собственной креативности, умения принимать нестандартные решения в определенных ситуациях.

«Национальный региональный компонент»

Будущие спортсмены обязаны знать не только общую историю вида спорта, но и особенности развития плавания своей малой Родины; знать белгородских пловцов, достигших высоких результатов, тренеров.

Для успешного освоения данной предметной области на занятиях используются словесные, наглядные, проблемно-поисковые, исследовательские, индуктивные и дедуктивные методы, а сами занятия проводятся в форме лекций, бесед, экскурсий, встреч со спортсменами, просмотров кино и видеоматериалов, выездных мероприятий, соревнований.

«Специальные навыки»

Способность к самоорганизации – важное качество личности, которое существенно помогает в обучении. Умение правильно обустроить рабочее пространство, организовать свой график и своевременно выполнять задания облегчает жизнь самим обучающимся, увеличивает эффективность их работы, а также позволяет родителям меньше беспокоиться за своих чад.

Самоорганизация – это особый вид деятельности человека, характеризующийся целеустремленностью, активностью,

мотивированностью, самостоятельностью и ответственностью. Другими словами, под этим термином понимается способность ставить цели и достигать их, своевременно выполнять необходимые задания, самостоятельно организовывать свою деятельность и четко придерживаться этой организации. Благодаря этому качеству повышается качество работы. Обучающийся, способный организовать себя и свою деятельность, использует достаточное количество времени для выполнения работы, выполняет ее поэтапно и планомерно, лучше сосредотачивается на выполняемых действиях. Деятельность становится более упорядоченной. У организованного человека деятельность подчинена определенному распорядку, являющемуся для него наиболее оптимальным. Это позволяет не забывать о важных делах, делать все качественно и вовремя, четко представлять цели и задачи, планировать результаты.

Программой предусмотрен цикл занятий для развития специальных навыков:

- предупреждение факторов риска и опасности;
- самоконтроль спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, переутомление;
- правила подготовки к соревнованиям;
- основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Занятия проводятся в форме лекций, бесед, отдельных занятий, инструктажей, разбора методических пособий, кино и видеоматериалов. При организации занятий применяются наглядные, практические, словесные и репродуктивные методы.

«Спортивное и специальное оборудование»

Инвентарь для плавания. Купальный костюм, обувь, шапочка, полотенце и очки – это основная экипировка для плавания, как для начинающих, так и для пловцов углубленного уровня. Но есть еще специальный инвентарь для плавания, который понадобится детям уже для совершенствования плавательных навыков.

К инвентарю для плавания относятся: доска для плавания; колобашка; лопатки для плавания; ласты; трубка для дыхания.

Для организации и осуществления образовательного процесса с учащимися необходим ряд компонентов, обеспечивающих его эффективность: наличие ванны бассейна, душевых; раздевалки, сушилки; индивидуальные шкафчики; медицинский кабинет.

Материально-техническое оснащение: сушилки для волос/фены; часы, секундомер; тумбы; разделительные дорожки; необходимый спортивный инвентарь для занятий; спасательные круги, шесты; дидактический материал.

Санитарно-гигиенические условия:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;

- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

«Судейская подготовка»

Каждое спортивное мероприятие сопровождается судейством. Судейство в спорте – сложный процесс, требующий от каждого судьи хороших знаний, умений и достаточного практического опыта. Даже для того, чтобы судить на соревнованиях небольшого масштаба, в которых участвуют пловцы массовых разрядов или же физкультурные мероприятия, необходимы определенные навыки.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся на углубленном уровне обучения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется предварительная подготовка к конкретному соревнованию. С этой целью для судейских бригад устраивается специальный семинар или инструктаж, где проводится пробное судейство по бригадам, судья обязан хорошо знать, что он должен оценивать, т.е. должен знать технику выполнения плавания, а также правила соревнований и дополнительные указания главного судьи.

Судья обязан замечать все допускаемые пловцом ошибки. Качество судейства постоянно контролируется главным судьей (на крупных соревнованиях) и его заместителями, а также апелляционной комиссией, которая в процессе своей работы при обнаружении нарушений правил судейства своевременно ставят в известность заместителя главного судьи.

Спортивный судья должен хорошо знать технику плавания, разбираться во всех тонкостях правил соревнований, быть достаточно организованным, собранным, внимательным и обладать хорошей зрительной памятью.

Для успешного освоения предметной области занятия проводятся в форме лекций, бесед, семинаров, ролевых и обучающих игр. При этом используются словесные, наглядные, практические и репродуктивные методы.

3.2. Методика организации тренировочного процесса.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Метод – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические* (предусматривают многократное повторение движений начала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений), *словесные* (объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания), *наглядные* (показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов).

ДЮСШ МБУДО БДДТ организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время могут открываться в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводятся тренировочные мероприятия (сборы). В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых

недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Учреждения и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных обучающихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается самостоятельно по рекомендациям тренера.

Учебный год начинается 1 сентября. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета на 42 недели. В летнее время спортсмены могут находиться в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживать свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). На углубленном этапе обучения планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки может устанавливаться администрацией индивидуально.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые, тренировочные, теоретические занятия и тренировочные мероприятия, работа по индивидуальным планам (на углубленном этапе), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорт плавание, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Штатное расписание ДЮСШ определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте МБУДО БДДТ.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией (старшим методистом) ДЮСШ по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать условия: - разница в уровне подготовки обучающихся на одной дорожке не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При объединении в одну группу на одну дорожку спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревновательной деятельности в предыдущем мезоцикле.

Годичные макроциклы.

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивной школы определяется: задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерности развития и становления спортивной формы; периодизацией, принятой в конкретном виде спорта; календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности. Годичный цикл подготовки связан с её определённой структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл – на этапе начальной подготовки представляет собой совокупность нескольких тренировочных занятий. Продолжительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. Средний цикл тренировки на данном этапе содержит от 2-х до 10-ти микроциклов. Мезоструктура представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определённых промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла является повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности.

Макроцикл – тренировки на данном этапе предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировке в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14

дней. Наиболее часто в тренировке юных пловцов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: **втягивающие**, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма пловца, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности пловца, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению пловцов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность пловцов.

Соревновательная деятельность.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в плавании многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля ее эффективности, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам плавания;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам плавания;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются ДЮСШ МБУДО БДДТ на спортивные соревнования в соответствии с положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Основы многолетней тренировки спортсменов.

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств, функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей каждого этапа подготовки с целью достижения максимального спортивного результата.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.
- Многолетняя спортивная подготовка – единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:
- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет.

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.

	подводящие упражнения техника плавания брасс	14 3/11				1/1	п	1/1	1/1	п	п	п	
	Подготовительные и подводящие упражнения выполнения стартов и поворотов	4						1	1	1		1	-
	Знание требований техники безопасности, оборудования	4	1	1			1			1			-
2.	Вариативные предметные области	80 18/62	9	10	8	9	6	8	8	7	7	8	-
	Различные виды спорта и подвижные игры	14	2	2	2		2	2		2		2	-
	Развитие творческого мышления	14		2		2	2	2	2		2	2	-
	Национальный региональный компонент	14 8/6	2 1/1		2 п	1 т		2 т	2 т	1 т	2 1/1	2 п	-
	Специальные навыки	24 5/19	4 1/3	4 1/3	2 п	4 1/3	2 1/1		2 п	4 1/3	2 п		-
	Спортивное и специальное оборудование бассейна	14 5/9	1 т	2 1/1	2 п	2 п		2 п	2 1/1		1 т	2 1/1	-
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	2									2		-
4.	Самостоятельная работа	8			2		2			2		2	-
5.	Промежуточная аттестация	4				2						2	-
6.	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-
7.	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	252	25	26	22	26	25	25	25	25	24	29	-

Теория – 51 часов

Практика – 201 часа

	Подготовительные и подводящие упражнения техника плавания брасс	14 3/11				2 1/1	2 п	2 1/1	2 1/1	2 п	2 п	2 п	-
	Подготовительные и подводящие упражнения выполнения стартов и поворотов	4						1	1	1		1	-
	Знание требований техники безопасности, оборудования	4	1	1			1			1			-
2.	Вариативные предметные области	80 18/62	9	10	8	9	6	8	8	7	7	8	-
	Различные виды спорта и подвижные игры	14	2	2	2		2	2		2		2	-
	Развитие творческого мышления	14		2		2	2	2	2		2	2	-
	Национальный региональный компонент	14 8/6	2 1/1		2 п	1 т		2 т	2 т	1 т	2 1/1	2 п	-
	Специальные навыки	24 5/19	4 1/3	4 1/3	2 п	4 1/3	2 1/1		2 п	4 1/3	2 п		-
	Спортивное и специальное оборудование бассейна	14 5/9	1 т	2 1/1	2 п	2 п		2 п	2 1/1		1 т	2 1/1	-
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	2									2		-
4.	Самостоятельная работа	8			2		2			2		2	-
5.	Промежуточная аттестация	4				2						2	-
6.	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-
7.	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	252	25	26	22	26	25	25	25	25	24	29	-

Теория – 51 час

Практика – 201 часов

**Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня
третьего года обучения (8 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Обязательные предметные области	200 43/157	20	20	20	20	20	21	20	20	20	19	0
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20	2	-									
	История развития вида спорта	3	1				1					1	-
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3				1		1				1	-
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1	1	1	1		1	1	1	1		-
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	6		1	1		1		1	1	1		-
1.2	Общая физическая подготовка	90	9	-									
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	20	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	-
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие силовых способностей	10	2	1		1	1	1	1	1	2		-
	Развитие скоростных способностей	9		2	1	2		1	1		1	1	-
	Развитие скоростно-силовых способностей	11	1		2	2		1	1	2	1	1	-
	Развитие выносливости	20	2	2	2	1	3	2	2	2	1	3	-
1.3	Вид спорта «плавание» (техническая и тактическая подготовка)	90 23/67	9	9	9	9	9	10	9	9	9	8	-
	Подготовительные и подводящие упражнения освоения техники кроль	40 10/30	5 1/4	5 1/4	5 1/4	5 1/4	5 1/4	4 1/3	4 1/3	4 1/3	3 2/1		-

	на груди												
	Техника кроль на спине	20 4/16	2 т	2 п	2 п	2 1/1	2 п	3 п	2 п	2 п	3 п		-
	Техника дельфин	10 2/8	1 п	2 1/1				2 п	2 п	2 1/1		1 п	-
	Техника брасс	10 3/7			2 1/1	1 п				1 п	2 1/1	4 1/3	-
	Техника выполнения стартов и поворотов	6					2	1	1		1	1	-
	Знание требований техники безопасности, оборудования	4	1			1						2	-
2	Вариативные предметные области	116 30/86	14	12	12	10	10	12	12	12	10	10	-
	Различные виды спорта и подвижные игры	18	2	2	2	2		2	2	2	2	2	-
	Развитие творческого мышления	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2		-
	Национальный региональный компонент	18 11/7	2 т	2 т	2 п	2 п	2 т	2 т	2 1/1	2 1/1		2 1/1	-
	Специальные навыки	44 11/33	6 1/5	6 1/5	4 1/3	4 2/2	-						
	Спортивное и специальное оборудование бассейна	18 8/10	2 т		2 п	2 т	2 п	2 т	2 п	2 т	2 п	2 п	-
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2	2					2		-
4	Самостоятельная работа	10		2			2		2		2	2	-
5	Промежуточная аттестация	4				2						2	-
6	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	336	34	34	34	36	32	33	34	32	34	33	-

Теория – 73 часа

Практика – 263 часа

**Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня
четвертого года обучения (8 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Обязательные предметные области	200 43/157	20	20	20	20	20	21	20	20	20	19	0
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20	2	-									
	История развития вида спорта	3	1				1					1	-
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3				1		1				1	-
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1	1	1	1		1	1	1	1		-
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	6		1	1		1		1	1	1		-
1.2	Общая физическая подготовка	90	9	-									
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	20	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	-
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие силовых способностей	10	2	1		1	1	1	1	1	2		-
	Развитие скоростных способностей	9		2	1	2		1	1		1	1	-
	Развитие скоростно-силовых способностей	11	1		2	2		1	1	2	1	1	-
	Развитие выносливости	20	2	2	2	1	3	2	2	2	1	3	-
1.3	Вид спорта «плавание» (техническая и тактическая подготовка)	90 23/67	9	9	9	9	9	10	9	9	9	8	-
	Подготовительные и подводящие упражнения	40	5	5	5	5	5	4	4	4	3		-

	освоения техники кроль на груди	10/30	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/3	1/3	1/3	2/1		
	Техника кроль на спине	20 4/16	2 т	2 п	2 п	2 1/1	2 п	3 п	2 п	2 п	3 1/1		-
	Техника дельфин	10 2/8	1 п	2 1/1				2 п	2 п	2 1/1		1 п	-
	Техника брасс	10 3/7			2 1/1	1 п				1 п	2 1/1	4 1/3	-
	Техника выполнения стартов и поворотов	6					2	1	1		1	1	-
	Знание требований техники безопасности, оборудования	4	1			1						2	-
2	Вариативные предметные области	116 30/86	14	12	12	10	10	12	12	12	10	10	-
	Различные виды спорта и подвижные игры	18	2	2	2	2		2	2	2	2	2	-
	Развитие творческого мышления	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2		-
	Национальный региональный компонент	18 11/7	2 т	2 т	2 п	2 п	2 т	2 т	2 1/1	2 1/1		2 1/1	-
	Специальные навыки	44 11/33	6 1/5	6 1/5	4 1/3	4 2/2	-						
	Спортивное и специальное оборудование бассейна	18 8/10	2 т		2 п	2 т	2 п	2 т	2 п	2 т	2 п	2 п	-
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2	2					2		-
4	Самостоятельная работа	10		2			2		2		2	2	-
5	Промежуточная аттестация	4				2						2	-
6	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	336	34	34	34	36	32	33	34	32	34	33	-

Теория – 73 часа

Практика – 263 часа

**Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня
пятого года обучения (10 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Обязательные предметные области	252 57/195	25	25	27	25	21	25	25	26	25	28	0
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	-
	История развития вида спорта	4	1				1		1			1	-
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4		1		1		1				1	-
	Режим дня, гигиена, закаливание	10	1		1	2	1	1	1	2	1		-
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	8		1	1		1		1	1	2	1	-
1.2	Общая физическая подготовка	80	8	8	9	7	8	8	7	9	8	8	-
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие силовых способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие скоростных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие скоростно-силовых способностей	10	1	1	2		1	1		2	1	1	-
	Развитие выносливости	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
1.3	Вид спорта «плавание» (техническая и тактическая подготовка)	146 31/115	15	15	16	15	10	15	15	14	14	17	-
	Подготовительные и подводящие упражнения	40	6	6	6	4	4	4	3	2	2	3	-

	освоения техники кроль на груди	11/29	1/5	1/5	1/5	1/3	1/3	1/3	2/1	1/1	1/1	1/2	
	Техника кроль на спине	20 4/16	4 1/3	4 п	2 п	2 1/1	2 п	1 т	2 п	2 1/1	1 п		-
	Техника дельфин	20 2/18	2 п	2 1/1	2 п	2 п	2 п	2 п	2 п	2 1/1	2 п	2 п	-
	Техника брасс	20 4/16		2 п	2 п	3 1/2		3 1/2	2 п	3 1/2	3 1/2	2 п	-
	Техника выполнения стартов	20 4/16			2 п			3 1/2	4 1/3	3 1/2	4 п	4 1/3	-
	Техника выполнения поворотов	20	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	-
	Знание требований техники безопасности, оборудования	6	2			2						2	-
2	Вариативные предметные области	142 27/11 5	13	18	14	12	12	12	14	16	17	14	-
	Различные виды спорта и подвижные игры	24	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	-
	Развитие творческого мышления	24		2	2	2	2	2	4	4	4	2	-
	Национальный региональный компонент	24 9/15		2 т	2 п	2 п	2 т	2 т	2 п	4 1/3	4 1/3	4 1/3	-
	Специальные навыки	46 11/35	6 2/4	6 1/3	6 1/3	4 1/3	-						
	Спортивное и специальное оборудование бассейна	24 7/17	3 т	4 п	2 п	2 п	2 п	2 т	2 п	2 т	3 п	2 п	-
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	10			2	2		2		2	2		-
4	Самостоятельная работа	12		2	2		2	2	2		2		-
5	Промежуточная аттестация	4				2						2	-
6	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	420	38	45	45	41	35	41	41	44	46	44	-

Теория – 84 часа

Практика – 336 часов

**Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня
шестого года обучения (10 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Обязательные предметные области	252 57/195	25	25	27	25	21	25	25	26	25	28	0
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	-
	История развития вида спорта	4	1				1		1			1	-
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4		1		1		1				1	-
	Режим дня, гигиена, закаливание	10	1		1	2	1	1	1	2	1		-
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	8		1	1		1		1	1	2	1	-
1.2	Общая физическая подготовка	80	8	8	9	7	8	8	7	9	8	8	-
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие силовых способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие скоростных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие скоростно-силовых способностей	10	1	1	2		1	1		2	1	1	-
	Развитие выносливости	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
1.3	Вид спорта «плавание» (техническая и тактическая подготовка)	146 31/115	15	15	16	15	10	15	15	14	14	17	-
	Подготовительные и подводящие упражнения	40	6	6	6	4	4	4	3	2	2	3	-

	освоения техники кроль на груди	11/29	1/5	1/5	1/5	1/3	1/3	1/3	2/1	1/1	1/1	1/2	
	Техника кроль на спине	20 4/16	4 1/3	4 п	2 п	2 1/1	2 п	1 т	2 п	2 1/1	1 п		-
	Техника дельфин	20 2/18	2 п	2 1/1	2 п	2 п	2 п	2 п	2 п	2 1/1	2 п	2 п	-
	Техника брасс	20 4/16		2 п	2 п	3 1/2		3 1/2	2 п	3 1/2	3 1/2	2 п	-
	Техника выполнения стартов	20 4/16			2 п			3 1/2	4 1/3	3 1/2	4 п	4 1/3	-
	Техника выполнения поворотов	20	1	1	2	2	2	2	2	2	2	4	-
	Знание требований техники безопасности, оборудования	6	2			2						2	-
2	Вариативные предметные области	142 27/11 5	13	18	14	12	12	12	14	16	17	14	-
	Различные виды спорта и подвижные игры	24	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	-
	Развитие творческого мышления	24		2	2	2	2	2	4	4	4	2	-
	Национальный региональный компонент	24 9/15		2 т	2 п	2 п	2 т	2 т	2 п	4 1/3	4 1/3	4 1/3	-
	Специальные навыки	46 11/35	6 2/4	6 1/3	6 1/3	4 1/3	-						
	Спортивное и специальное оборудование бассейна	24 7/17	3 т	4 п	2 п	2 п	2 п	2 т	2 п	2 т	3 п	2 п	-
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	10			2	2		2		2	2		-
4	Самостоятельная работа	12		2	2		2	2	2		2		-
5	Промежуточная аттестация	2				2							-
6	Итоговая аттестация	2										2	-
7	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-
8	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	420	38	45	45	41	35	41	41	44	46	44	-

Теория – 84 часа

Практика – 336 часов

**Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня
первого года обучения (12 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Обязательные предметные области	300 77/22 3	32	30	30	30	27	30	30	30	31	30	0
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	30 т	3	-									
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	6	2				2				2		-
	Этика спорта. Антидопинговые правила	6		2				2				2	-
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	10	1		3	1	1	1	3				-
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	8		1		2				3	1	1	-
1.2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	44 п	5	5	5	5	3	5	5	5	3	3	0
	Специальная психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие гибкости	6	1		1		1		1	1	1		-
	Развитие координационных способностей	6	1	1		1		1		1		1	-
	Развитие силовых способностей	6		1	1	1			1		1	1	-
	Развитие скоростных способностей	4		1	1		1	1					-
	Развитие скоростно-силовых способностей	6	1		1	1		1	1	1			-
	Развитие выносливости	6	1	1		1		1	1	1			-
1.3	<i>Вид спорта «плавание» (техническая и тактическая подготовка)</i>	182 40/14 2	19	17	17	17	20	17	17	17	22	19	0

	Подготовительные и подводящие упражнения	20 2/18	2 1/1	2	2	2	2	2	2	2 1/1	2	2	2	-
	Совершенствование техники кроль на груди	20 2/18	2 1/1	2	2	2	2	2	2	2 1/1	2	2	2	-
	Совершенствование техники кроль на спине	20 4/16	2 1/1	2	2	2 1/1	2	2 1/1	2	2	2 1/1	2	2	-
	Совершенствование техники дельфин	20 5/15	2	2 1/1	2 1/1	2	2 1/1	2	2	2 1/1	2	2 1/1	2	-
	Совершенствование техники брасс	20 5/15	2 1/1	2	2	2 1/1	2	2 1/1	2 1/1	2	2 1/1	2	2	-
	Совершенствование техники выполнения стартов	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
	Совершенствование техники выполнения поворотов	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
	Знание требований техники безопасности, оборудования	22	1	1	3	1	4	1	1	1	1	6	3	-
1.4	Основы профессионального самоопределения	44 7/37	5	5	5	5	1	5	5	5	5	3	5	0
	Формирование социально-значимых качеств личности	10 3/7	1	1 т	1	1	1 т	1	1	1	1 т	1	1	-
	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе	8	1	1	1	1		1	1	1			1	-
	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	8	1	1	1	1		1	1	1			1	-
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка	9 2/7	1 т	1 п	1 п	1 п		1 т	1 п	1 п	1 п	1 п	1 п	-
	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	9 2/7	1 т	1 п	1 п	1 п		1 т	1 п	1 п	1 п	1 п	1 п	-
2	Вариативные предметные области	176 15/16 1	18	21	16	18	23	14	16	17	16	17	17	0
	Различные виды спорта и подвижные игры	26	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	-

	Развитие творческого мышления	26	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	-
	Национальный региональный компонент	26 2/24		4 1/3		4 п	4 п		4 1/3	4 п	2 п	4 п	-
	Специальные навыки	46 9/37	6 1/5	6 1/5	6 1/5	6 1/5	6 1/5	4 1/3	4 1/3	4 1/3	2 1/1	2 п	-
	Спортивное и специальное оборудование бассейна	26 4/22	4 1/3	4 п	2 п	2 п	2 п	4 1/3	2 п	2 т	2 п	2 п	-
	Судейская подготовка	26	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	-
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	14		2	2	2		2	2	2	2		-
4	Самостоятельная работа	10			2	2	2			2		2	-
5	Промежуточная аттестация	4				2						2	-
6	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	0
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	504	50	53	50	54	52	46	48	51	49	51	0

Теория – 92 часа

Практика – 412 часов

**Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня
второго года обучения (12 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Обязательные предметные области	300 92/208	32	30	30	30	27	30	30	30	31	30	0
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	30 т	3	-									
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	6	2				2				2		-
	Этика спорта. Антидопинговые правила	6		2				2				2	-
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	10	1		3	1	1	1	3				-
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	8		1		2				3	1	1	-
1.2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	44 п	5	5	5	5	3	5	5	5	3	3	0
	Специальная психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
	Развитие гибкости	6	1		1		1		1	1	1		-
	Развитие координационных способностей	6	1	1		1		1		1		1	-
	Развитие силовых способностей	6		1	1	1			1		1	1	-
	Развитие скоростных способностей	4		1	1		1	1					-
	Развитие скоростно-силовых способностей	6	1		1	1		1	1	1			-
	Развитие выносливости	6	1	1		1		1	1	1			-
1.3	<i>Вид спорта «плавание» (техническая и тактическая подготовка)</i>	182 40/142	19	17	17	17	20	17	17	17	22	19	0

	Подготовительные и подводящие упражнения	20 2/18	2 1/1	2	2	2	2	2	2	2 1/1	2	2	2	-
	Совершенствование техники кроль на груди	20 2/18	2 1/1	2	2	2	2	2	2	2 1/1	2	2	2	-
	Совершенствование техники кроль на спине	20 4/16	2 1/1	2	2	2 1/1	2	2	2 1/1	2	2	2 1/1	2	-
	Совершенствование техники дельфин	20 5/15	2	2 1/1	2 1/1	2	2 1/1	2	2	2 1/1	2	2 1/1	2 1/1	-
	Совершенствование техники брасс	20 5/15	2 1/1	2	2	2 1/1	2	2	2 1/1	2 1/1	2	2 1/1	2	-
	Совершенствование техники выполнения стартов	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
	Совершенствование техники выполнения поворотов	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-
	Знание требований техники безопасности, оборудования	22	3	1	1	1	4	1	1	1	1	6	3	-
1.4	Основы профессионального самоопределения	44 7/37	5	5	5	5	1	5	5	5	5	3	5	0
	Формирование социально-значимых качеств личности	10 3/7	1	1 т	1	1	1 т	1	1	1	1 т	1	1	-
	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе	8	1	1	1	1		1	1	1			1	-
	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	8	1	1	1	1		1	1	1			1	-
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка	9 2/7	1 т	1 п	1 п	1 п		1 т	1 п	1 п	1 п	1 п	1 п	-
	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	9 2/7	1 т	1 п	1 п	1 п		1 т	1 п	1 п	1 п	1 п	1 п	-
2	Вариативные предметные области	176 15/16 1	18	21	16	18	23	14	16	17	16	17	17	0
	Различные виды спорта и подвижные игры	26	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	-

	Развитие творческого мышления	26	2	3	2	2	3	2	2	3	4	3	-
	Национальный региональный компонент	26 2/24		4 1/3		4 п	4 п		4 1/3	4 п	2 п	4 п	-
	Специальные навыки	46 9/37	6 1/5	6 1/5	6 1/5	6 1/5	6 1/5	4 1/3	4 1/3	4 1/3	2 1/1	2 п	-
	Спортивное и специальное оборудование бассейна	26 4/22	4 1/3	4 п	2 п	2 п	2 п	4 1/3	2 п	2 т	2 п	2 п	-
	Судейская подготовка	26	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	-
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	14		2	2	2		2	2	2	2		-
4	Самостоятельная работа	10			2	2	2			2		2	-
5	Промежуточная аттестация	2				2							-
6	Итоговая аттестация	2										2	-
7	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	0
8	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	504	50	53	50	54	52	46	48	51	49	51	0

Теория – 92 часа

Практика – 412 часов

3.4. Рабочие программы по предметным областям.

Обязательные предметные области

«Теоретические основы физической культуры и спорта».

Тема 1. Развитие спортивного плавания:

Характеристика различных видов плавания, место и значение в системе физического воспитания. Исторический обзор истории возникновения вида спорта. История развития избранного вида спорта. Развитие вида спорта в России. Первые спортивные соревнования пловцов.

Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов. Российские спортсмены - герои Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:

Понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность»; «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие»,

«интегральная подготовка». Физическая культура, как составная часть общей культуры. Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Тема 3. Режим дня, гигиена, закаливание:

Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм учащихся. Личная гигиена юного пловца, закаливание. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

Тема 4. Здоровый образ жизни и здоровое питание:

Понятие о питании. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Здоровый образ жизни (вред употребления алкоголя, наркосодержащих препаратов, табака).

Тема 5. Этика спорта. Антидопинговые правила.

Понятие «спортивная этика», «нормы поведения в спорте». Взаимоотношения участников спортивных процессов. Нравственное воспитание в спорте. Основы международных антидопинговых правил. Особенности общероссийских антидопинговых правил и программ.

Тема 6. ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов.

Спортивные разряды и спортивные звания. Классификация соревнований, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов и спортивных званий. Понятие Единой всероссийской спортивной классификации. Требования к спортивным судьям. Квалификационные судейские категории.

Тема 7. Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания.

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста и подростков. Влияние занятий плаванием на спортсменов младшего школьного возраста и подростков. Основы спортивного питания. Особенности спортивного питания. Роль спортивного питания в жизни спортсмена-пловца.

«Общая физическая и специальная подготовка».

Тема 1. Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения:

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие основных

физических способностей. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана поребежья», «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.).

Эстафеты и различные общеразвивающие упражнения направленные на развитие основных физических способностей.

Тема 2. Развитие гибкости:

Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Упражнения в виде пружинистых махов, статических напряжений. Упражнения с преодолением сопротивления в парах и на тренажерах. Упражнения на растягивание с увеличением амплитуды движения.

1. Стоя, ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).
2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.
3. Сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.
4. Сидя на мате. Взавшись рукой за носок, максимальный разворот стоп (только для брасса).
5. Сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.
6. Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах (подъем таза вверх и опускание).
7. Лежа на спине, одна нога согнута в колене и опирается на тыльную сторону стопы. Опираясь на прямую ногу и кисти, максимальное поднятие живота вверх.
8. Лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за разведенные в стороны стопы. «Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.
9. Лежа на спине с опорой на тыльную сторону стоп (колени максимально согнуты, бедра находятся над голеньями). Приподнять живот как можно выше, стараясь не отрывать колени от пола.
10. То же, но с опорой на внутреннюю поверхность стоп (стопы развернуты «для брасса»).
11. Лежа на спине. Поднятие прямых ног за голову до касания носками пола.
12. Лежа на спине. Выход в стойку на лопатках, затем попеременное опускание прямых ног вперед (за голову) до касания носками пола.
13. Лежа на груди. Прогибание, взявшись рукой за стопу разноименной ноги.
14. Прыжки вверх, касаясь ладонями стоп, развернутых в стороны (для брасса).
15. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Опускание

коленей вправо и влево от туловища до касания ими пола.

16. Упор лежа сзади (о гимнастическую скамейку или тумбочку). Сгибание и разгибание рук с максимальной амплитудой движений в плечевых суставах.

17. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам.

18. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая их к мату по бокам туловища.

19. Лежа на груди, ноги согнуты в коленях, стопы разведены в стороны, как при брассе. Партнер нажимает на развернутые стопы, прижимая их к мату.

20. Лежа на груди, нога согнута в колене, пятка у ягодицы. Партнер, взяв согнутую ногу одной рукой за носок, а другой - за колено, нажимает на носок, одновременно поднимая колено вверх.

21. Лежа на спине, колени выпрямлены, носки оттянуты. Партнер нажимает на носки.

22. Лежа на спине, прямая нога поднята вверх. Партнер, взяв поднятую ногу одной рукой за пятку, а другой - за колено, плавно нажимает на пятку от себя, а колено - к себе.

23. Сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад-вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

24. Лежа на груди, прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

25. То же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти, сводит согнутые руки.

26. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой - за кисть, тянет локоть вверх-назад.

27. Лежа на груди, прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

28. Лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести.

Тема 3. Развитие координационных способностей:

Упражнения в равновесии – балансирование на одной и двух ногах; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами, с предметами в руках. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.

Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп. Бег, прыжки в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу, бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Кувырки на мате, прыжки на батуте (сальто вперед, назад).

Упражнения на расслабление:

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, 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.

Упражнения с мячами эффективны, когда внимание занимающихся акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

1. Бросок набивного мяча партнеру из-за головы. Обратить особое внимание на то, чтобы после броска руки совершенно свободно, как плети, упали вниз.

2. Ведение баскетбольного мяча ударами о пол. Обратить особое внимание на то, чтобы после каждого удара по мячу вначале кисть, а затем вся рука от плеча полностью расслабились.

3. Прыжки со скакалкой. Обратить внимание на то, чтобы после толчка ногами вначале стопа, а затем вся нога от бедра полностью расслабились.

4. Стоя (сидя или лежа) сделать глубокий вдох с последующим 4-6-секундным напряжением отдельных мышц или мышечных групп. При выдохе расслабить мышцы.

5. Лежа на спине, ноги опираются на стопы. Задержать дыхание на вдохе, сильно сжать колени на 6-8 с. Постепенно выдыхая, «уронить» колени.

6. Стоя сделать глубокий вдох, поднять руки над головой, с выдохом «бросить» их вниз, расслабиться.

7. Стоя поднять руки вверх, сжать кисти в кулаки на 6-8 с, затем расслабить и «уронить».

8. Выполнить изометрическое напряжение мышц плеча и предплечья в течение 6-8 с, затем расслабить и «уронить» сначала предплечье, затем плечо.

9. Напрячь мышцы шеи на 4—6 с, затем расслабить их, «уронить» голову.

10. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, руки в стороны, усиленно напрячь мышцы руки и плечевого пояса, пальцы сжать в кулаки; 2) уменьшить напряжение мышц рук и плечевого пояса; 3) расслабить их (руки «падают»); 4) принять исходное положение.

11. И.п. - сидя на полу, ноги вперед, упор руками за туловищем: 1) прогнуться и одновременно сильно напрячь мышцы всего тела; 2) постепенно расслабить мышцы; 3) вернуться в исходное положение.

12. И.п. - о.с.: 1) сделать выпад правой (левой) ногой вперед, прогнуться, руки назад, пальцы крепко сжаты в кулаки; 2) расслабить мышцы рук и плечевого пояса (руки «падают»); 3) прочувствовать расслабленное состояние мышц и принять исходное положение.

13. И.п. - о.с.: 1) сильно напрягая мышцы, согнуть руки к плечам; 2) поднять руки вверх (их мышцы напряжены); 3) расслабляя мышцы, «уронить» предплечья и кисти; 4) расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки.

14. И.п. - о.с.: 1) наклонить туловище вперед, правую руку с усиленным напряжением мышц вытянуть в сторону и одновременно расслабить мышцы левой руки; 2) сильно напрягая мышцы, вытянуть левую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы правой руки и опустить ее вниз; 3) сильно напрягая мышцы, вытянуть правую руку в сторону, одновременно расслабить мышцы левой руки и опустить ее вниз; 4) вернуться в исходное

положение.

Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости. Поэтому в подготовке пловцов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (водное поло, баскетбол, футбол, гандбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики.

Акробатические упражнения:

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.

Тема 4. Развитие силовых способностей:

Метод повторных усилий: выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество – "до отказа". Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время. Метод максимальных усилий: выполнение задания с максимальным отягощением.

Упражнения без предметов:

1. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять как возможно выше прямые руки и ноги.
2. И.п. - то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
3. И.п. - то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
4. И.п. - то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
5. И.п. - лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
6. И.п. - то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.
7. И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
8. И.п. - сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
9. И.п. - то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
10. И.п. - то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
11. И.п. - то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами

вверх и
вниз.

12. И.п. - упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).

13. И.п. - полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

14. И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.

15. И.п. - то же. Сгибание и разгибание туловища.

16. И.п. - то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.

17. И.п. - то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).

18. И.п. - то же. Одновременное поднятие руки и разноименной ноги вверх.

19. И.п. - то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

20. И.п. - то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.

21. И.п. - то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

22. И.п. - то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.

23. И.п. - упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.

24. И.п. - то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.

25. И.п. - то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.

26. И.п. - упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

27. И.п. - то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.

28. И.п. - о.с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад.

Упражнения с партнером:

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.

3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.
4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.
5. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.
6. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.
8. То же, но у первого партнера локти согнутых рук направлены вверх.
9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны; партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
10. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.
11. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
12. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
14. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).
15. «Тачка» в упоре сзади.
16. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажатие партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

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: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.
4. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
5. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.
6. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке - поднятие рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.
7. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.
8. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми

руками из-за головы.

9. То же, но из положения сидя на полу.

10. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.

11. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.

12. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.

13. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.

14. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.

15. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

Упражнения со штангой:

1. Стоя: жим штанги. Варианты: широким или узким хватом; обратным или разноименным хватом; с одновременным поворотом туловища; опуская штангу за голову до лопаток.

2. То же, но сидя.

3. Стоя со штангой на плечах. Наклон вперед. Вариант: с одновременным разворотом туловища.

4. Стоя или сидя со штангой на плечах. Поворот туловища. Вариант: поворот туловища сидя.

5. Стоя, штанга сбоку. Разворачивая туловище, поднять штангу на грудь, опустить в другую сторону.

6. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Рывок с активным движением туловища «волной».

7. Стоя, штанга в опущенных вниз руках. Подтягивание штанги к подбородку, локти все время выше грифа штанги.

8. Стоя, штанга в опущенных руках обратным хватом. Сгибая руки в локтях, подтягивание штанги к груди.

9. То же, но стоя в наклоне или сидя.

10. Стоя, штанга впереди в вытянутых руках. Сгибание и выпрямление рук (штанга перед грудью), при сгибании - локти в стороны.

12. Стоя, штанга в опущенных руках за спиной. Полуприсед, поднятие на носки с одновременным подниманием штанги вверх (локти выше головы).

Стоя в наклоне, штанга в опущенных руках. Подтягивание штанги к груди.

13. Сидя, предплечья тыльной стороной опираются на переднюю поверхность бедра, кисти со штангой свисают над коленями. Сгибание кистей.

14. То же, но предплечья опираются на бедро внутренней стороной. Разгибание кистей.

15. Лежа на спине на скамейке. Жим штанги (от груди). Варианты: широким или узким хватом; жим от живота; жим с одновременным прогибанием

туловища вверх.

16. Лежа на спине на скамейке. Опускание штанги за голову, поднятие ее вверх, разгибая руки в локтях (плечи относительно неподвижны).

17. Лежа на спине на скамейке или мате. Перенесение штанги прямыми руками из-за головы до вертикали или на бедра. Вариант: выпрямление рук, перемещая штангу параллельно полу.

Упражнения с гантелями

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.

2. Стоя или сидя. Поднятие гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.

3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).

4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.

5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью (держа гантели прямым или обратным хватом).

6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: то же, наклоня туловище.

7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.

8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.

9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.

10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.

11. Лежа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°.

12. Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны. Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.

13. Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднятие гантелей вверх.

14. Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднятие рук вверх.

15. Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.

16. Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднятие гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднятие гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.

Тема 5. Развитие скоростных способностей:

Упражнения, требующие быстрой реакции. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой.

Упражнения для развития скоростных способностей

1. 4-6 х (10-15м), инт. 30-60 с.

2. 4-6 х (10-15 м), пальцы сжаты в кулак, инт. 30-60 с.

3. 3-4 x 50 м (15 м с максимальной скоростью, 35 м - компенсаторно).
4. Плавание с использованием предварительно растянутого резинового амортизатора.
5. Стартовые прыжки с использованием различных сигналов.
6. Стартовые прыжки из разных исходных положений: с захватом тумбочки; с махом руками; легкоатлетический старт; с разными углами вылета.
7. Выполнение двойного сальто при повороте в кроле.
8. Эстафетное плавание 4 x (15-25) м, эстафетное плавание поперек бассейна с препятствиями (поперек бассейна через дорожки).

Контроль скоростных способностей:

Скорость выполнения старта определяется по времени прохождения мерного отрезка со старта (10м для учебно-тренировочных групп, 15м- для остальных). При наличии специальной тензометрической стартовой тумбочки или видеоаппаратуры регистрируется время: 1) реакции на стартовый сигнал, 2) отталкивания, 3) время полета, 4) время прохождения мерного отрезка. Оценка быстроты выполнения поворотов производится регистрацией времени прохождения 7,5 м до поворотного щита и 7,5 м после поворота.

Максимальные темп и скорость определяются при плавании на отрезках 10-25 м.

Тема 6. Развитие скоростно-силовых способностей:

Упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений. Прыжки в глубину. Упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир. Упражнения на прыжковую выносливость – многоскоки, прыжки со скакалкой.

Средства специальной силовой подготовки в воде

Для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании. Этого можно достичь несколькими методами. Во-первых, это создание дополнительной опоры для рук (лопатки, ручные ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат). Во-вторых, это повышение сопротивления движению (гидротормозы различного вида, дополнительное сопротивление за счет блочного устройства либо резинового шнура, плавание на привязи).

Лопатки: в тренировке применяются лопатки с различной площадью поверхности, форма принципиального значения не имеет. Для совершенствования эффективности гребка можно применять и обычные серии типа 16 x 100 м с малыми лопатками, большие же используются для увеличения специальной силы и мощности движений на отрезках 25-50 м. Необходимо чередовать плавание с лопатками и без них, поскольку возможны нарушения техники плавания.

Гидротормозы: в качестве относительно легкого отягощения используют

второй купальник или футболку, для большего отягощения - разнообразные щитки, карманы, куски поролона, парашюты, буксируемые пловцом. При развитии силовой выносливости используют небольшое дополнительное сопротивление и дистанции до 800 м, скоростно-силовая выносливость совершенствуется в упражнениях до 30 с.

Резиновый шнур: Кроме создания дополнительного сопротивления, которое постепенно нарастает, резиновый шнур хорошо выявляет ошибки техники, связанные с несогласованной (раздельной) работой рук и ног. Лучше всего использовать вакуумную резину диаметром 8-12 мм, можно и обычный резиновый бинт. Желательно, чтобы эластичность резины допускала примерно трехкратное растяжение.

Блочный тренажер: Более точно величину дополнительного усилия можно установить при плавании с удержанием либо подъемом груза с помощью блочного тренажера, установленного на бортике бассейна.

Тема 7. Развитие выносливости:

Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м. В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость. Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов.

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин. В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленькой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

Общие способы: бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание.

Специальные способы: прыжки через скакалку, аэробные упражнения.

Уровень развития выносливости обуславливается энергетическими, морфологическими и психологическими факторами. Энергетический фактор обусловлен особенностями энергообеспечения работоспособности пловца на дистанциях разной длины. Морфологический фактор определяется строением мышц и мышечной композицией, жизненной емкостью легких, объемом сердца, капилляризацией мышечных волокон. Психологический фактор связан с устойчивостью, мобилизацией, умением преодолевать неприятные ощущения.

При измерении выносливости важно на количественном уровне оценить как энергетический потенциал, так и степень его реализации в плавании. Полную картину биоэнергетических возможностей пловца получить довольно затруднительно, поэтому чаще всего для оценки выносливости используются

показатели работоспособности.

Степень реализации потенциальных возможностей пловца определяется с помощью абсолютных и относительных показателей.

Тема 8. Специальная психологическая подготовка:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

***Методические указания.**

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения,

педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Работа на углубленном уровне обучения направлена на совершенствование спортивного мастерства юных пловцов и достижение более высоких результатов.

Тема 9. 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).

«Вид спорта»

Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения:

Укрепляющие упражнения.

Расслабляющие упражнения.

Подводящие упражнения.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания

после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

«Полоскание белья»

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

***Методические указания.**

Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

«Переправа»

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

***Методические указания.**

Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«Лодочки»

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

***Методические указания.**

В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

«Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -

круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

***Методические указания.**

В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения. Плотность и сопротивление воды:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
8. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
9. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
10. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
11. То же вперед спиной.
12. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
13. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
14. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

15. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.

16. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.

17. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.

18. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

19. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.

20. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

21. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.

22. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Упражнения на погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде:

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.

2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

5. То же, держась за бортик бассейна.

6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.

9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде:

«Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

***Методические указания.**

Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

***Методические указания.**

После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

***Методические указания.**

Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

«Жучок-паучок»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

***Методические указания.**

При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

Упражнения всплывания и лежания на воде:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погружившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.

7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Упражнения на выдохи в воду:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

Игры с выдохами в воду:

«У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

*** Методические указания.**

Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«Ваньки-встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

*** Методические указания.**

Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему

необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

«Фонтанчики»

Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

*** Методические указания.**

Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

«Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

«Кто победит?»

Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

*** Методические указания.**

При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Игры с всплыванием и лежанием на воде:

«Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

*** Методические указания.**

При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Авария»

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспел помощь».

*** Методические указания.**

До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«Слушай сигнал!»

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

***Методические указания.**

Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

«Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

***Методические указания.**

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

«Кто сделает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

***Методические указания.**

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Упражнения на скольжение:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону/
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.

15. То же на левом боку.

Игры со скольжением и плаванием:

«Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

***Методические указания.**

При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

***Методические указания.**

Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем - сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

***Методические указания.**

Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

«Ромашка»

Вариант 1. Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 секунд играющие меняются местами.

Базовый уровень

Тема 2. Техника плавания кроль:

Упражнения для изучения техники кроля на груди:

Упражнения для изучения движений ногами с дыханием

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

5. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
6. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
7. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
8. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
9. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

*** Основные методические указания**

В упражнениях 1-9 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-3 темп движений быстрый. В упражнениях 4-9: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 4-5, 8-9 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
3. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
4. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

*** Основные методические указания**

В упражнениях 10-13: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 13: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох — в момент касания бедра рукой. Упражнения 14-18: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 14-16 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

*** Основные методические указания**

В упражнении 19: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 20-21 в начале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине:

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

*** Основные методические указания**

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед, То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.

*** Основные методические указания**

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки пронести по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И.п. - лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

*** Основные методические указания**

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Тема 3. Техника плавания дельфин:

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

*** Основные методические указания**

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь. Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три удара ногами.

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
14. То же, но лицо опущено вниз.
15. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
18. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в воде.
2. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
5. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

*** Основные методические указания**

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16—18, 20—23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три цикла движений, затем - на каждый цикл. Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем - в рабочем темпе.

Тема 4. Техника плавания брасс:

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

*** Основные методические указания**

Упражнения 1—2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем — в нормальном ритме. Упражнения 3—9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-кнутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
2. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
3. То же, но в сочетании с дыханием.
4. Скольжения с гребковыми движениями руками.
5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

*** Основные методические указания**

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения 13-14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
5. То же, с вдохом в конце гребка.

** Основные методические указания*

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

Тема 5. Техника выполнения стартов и поворотов:

Упражнения для изучения техники стартов

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Тема 6. Знание техники безопасности, оборудования:

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта. Инструктаж по технике безопасности во время проведения тренировочного процесса.

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Углубленный уровень.

«Вид спорта»

Совершенствование техники плавания:

1. 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. Ныряние 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 впереди 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).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-четырёх- и двухударной.

25. Плавание кролем на груди в усложнённых условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегчённых условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

2. 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).

12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

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

14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

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

17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

3. 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.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

4. 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.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

5. Старт с тумбочки и из воды

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть 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).

11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

6. Повороты

13. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.

14. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
15. Выполнение поворота в обе стороны.
16. Два вращения с постановкой ног на стенку.
17. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
18. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
19. Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
20. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

7. Знание техники безопасности, оборудования:

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта (инструктаж по технике безопасности во время проведения образовательного процесса). Умение провести инструктаж по технике безопасности во время проведения тренировочного процесса с обучающимися первых годов обучения плаванию. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Проверка подготовки мест для тренировочных занятий в группах 1-2 года обучения. Уход за инвентарем и оборудованием.

«Основы профессионального самоопределения»

Тема 1. Формирование социально-значимых качеств личности:

Посещение музейных экспозиций, представлений, спектаклей. Посещение музейных экспозиций, представлений, спектаклей на спортивную тему.

Тема 2. Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе:

Встреча с известными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами сферы физической культуры и спорта. Встреча с выпускниками учреждения с профориентационной целью. Выступление на соревнованиях в качестве представителя и капитана команды.

Тема 3. Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии:

Участие в мероприятиях образовательного форума, мастер-классах в качестве зрителей, слушателей, участников. Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях уровней учреждения, муниципального, регионального в качестве помощника судьи, секретаря, волонтера.

Тема 4. Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка:

Проведение комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке. Проведение разминки на занятиях. Проведение частей учебного занятия. Изучение Федерального стандарта по виду спорта «Плавание». Посещение и анализ занятий тренеров-преподавателей по плаванию учреждения, города, области.

Тема 5. Приобретение опыта проектной и творческой деятельности:

Самостоятельное составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке. Самостоятельное составление комплексов упражнений по виду спорта «плавание». Самостоятельное составление комплексов упражнений по развитию гибкости, силы, выносливости.

«Вариативные предметные области»

Тема 1. Различные виды спорта и подвижные игры:

Игры на внимание. Игры на скорость реакции. Игровые виды спорта. Подвижные игры с использованием предметов. Командные игры.

Игры прочно вошли в арсенал главных средств общей физической подготовки пловца. Они повышают эмоциональность занятий, способствуют развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, воспитывают у пловцов чувство дружбы и товарищества, совершенствуют силу воли; повышают инициативу и сообразительность, внимание и быстроту реакции; приучают к коллективным действиям.

Из подвижных игр наибольшее применение в подготовке пловца получили игры с мячом «Перестрелка», «Охотники и утки», «Вороной конь», «Третий лишний», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Эстафеты с мячами». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам.

Для подготовки пловцов важно использовать многообразие спортивных игр: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби, волейбол, водное поло. Правила спортивных и подвижных игр могут изменяться в зависимости от конкретных задач урока. Так, для более успешного развития быстроты и ловкости спортсмена целесообразно уменьшать размер площадки, увеличивать темп игры и время отдыха между укороченными таймами; для развития выносливости полезно увеличивать размер площадки, продолжительность таймов и игры в целом, уменьшать время, отводимое на отдых; для развития силы можно заменить легкий надувной мяч тяжелым — набивным, использовать определенные силовые приемы и т. д.

Из других видов спорта в подготовку пловцов включаются лыжная и кроссовая подготовка, популярна езда на велосипеде и туристические походы, различные виды фитнеса с использованием степов, фитболов, амортизаторов, упражнений с подвижной опорой. Для повышения скоростных и силовых качеств в плавании эффективно применение моноласты и различных видов плавания в ластах, с трубками для совершенствования техники плавания.

Тема 2. Развитие творческого мышления:

Упражнения и игры на снятие эмоционального напряжения, создание благоприятных условий для работы группы, выработка совместных норм и принципов работы для данной группы, развитие внимания, воображения, оригинальности и расширение общего кругозора участников о творческих способностях людей.

Упражнения и игры на формирование сплоченности группы, снятие мышечного напряжения и зажимов, создание в группе атмосферы доброжелательности, осознание барьеров креативности, развитие спонтанности, творческих способностей, умения свободно оперировать словесным мышлением.

Упражнения и игры на развитие артистических способностей участников группы, воображения, речи, формирование навыков и умений управления креативным процессом, развитие гибкости, оригинальности и нестандартности мышления.

Упражнения и игры на развитие креативности и умения логически мыслить и излагать свое мнение, осознание барьеров проявления креативности и выделение этапов креативного процесса, развитие чувства юмора.

Упражнения и игры на развитие внимания, воображения, быстроты мышления; осознание участниками применения собственной креативности, умения принимать нестандартные решения в определенных ситуациях.

Тема 3. Национальный региональный компонент:

История развития плавания в городе Белгород. История развития плавания в Белгородской области. Тенденции и перспективы развития современного плавания в городе и регионе. Творческие встречи с пловцами – обучающимися других детских спортивных учреждений.

Тема 4. Специальные навыки:

Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления.

Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Правила подготовки страховок для безопасного выполнения опасных элементов.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Тема 5. Спортивное и специальное оборудование:

Спортивное оборудование и инвентарь для занятий плаванием. Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к учебным занятиям, соревнованиям. Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования. Методы и способы использования спортивного инвентаря в нестандартных ситуациях.

Тема 6. Судейская подготовка (для углубленного уровня)

Методика судейства физкультурных и спортивных мероприятий. Этика поведения спортивных судей. Квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья по плаванию». Основы работы в компьютерных программах по судейству спортивных мероприятий. Программа FIG (по судейству соревнований для юных пловцов массовых разрядов).

Участие в соревнованиях по плаванию в качестве секретаря, судьи на линии, судьи при участниках.

3.5. Методические материалы.

Система контроля и зачетные требования.

Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям обучающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (предварительный, промежуточный, текущий и итоговый).

Промежуточный контроль необходим для всех учащихся. Значимость текущего контроля возрастает по мере увеличения тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Предварительный контроль предназначен для определения спортивной подготовки ребенка и его физических данных и проводится перед зачислением на 1 год обучения по дополнительной предпрофессиональной программе базового или углубленного уровней.

При наличии вакантных мест на данную программу могут быть зачислены обучающиеся на любой год обучения. Основным критерием зачисления таких обучающихся является предварительный контроль – сдача нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке согласно году и уровню обучения, предусмотренных данной программой.

Промежуточная аттестация обучающихся ДЮСШ МБУДО БДДТ – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения содержания дополнительной предпрофессиональной программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с 1 года обучения 2 раза в год: по завершении полугодия и учебного года (при переводе на следующий год). На 6 году обучения базового уровня и 2 году обучения углубленного уровня промежуточная аттестация проводится 1 раз в декабре месяце, а в конце учебного года проводится итоговая аттестация.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности учащегося;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного

процесса и перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Формами **промежуточной аттестации** в ДЮСШ являются:

- сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке (согласно программе по плаванию);
- тестирование по обязательным предметным областям;
- показательные выступления;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Итоговая аттестация обучающихся – процедура, проводимая с целью определения степени освоения дополнительной предпрофессиональной программы по данному виду спорта.

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися данной программы.

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной предпрофессиональной программы, является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по физической, технической и теоретической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Плавание».

Методика проведения контрольных тестирований

Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:

- бросок набивного мяча (1 кг.), см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкрут прямых рук вперед – назад, см. (оценка гибкости).

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснется пола.

Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперед, стоя на возвышении.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Бросок набивного мяча.

Оборудование: набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

Выкрут прямых рук вперёд – назад.

Оборудование: гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперёд- назад, держа в руках гимнастическую палку. Дается три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группу базового уровня первого года обучения.

Общая физическая подготовка			
Бросок набивного мяча 1 кг; м Д-3,3 М-3,8	Наклон вперед, стоя на возвышении Д-+ М-+	Выкрут прямых рук вперед-назад Д-+ М-+	Челночный бег 3*10 м; с Д-10,5 М-10,0
Техническая и плавательная подготовка			
25м в/с, н/с Д-+ М-+	50 м в/с, н/с в координации на время	Старт, повороты Д-+ М-+	

Контрольные нормативы для проведения итоговой аттестации по результатам 6 года обучения базового уровня.

Общая физическая подготовка			
Бросок набивного мяча 1 кг; м Д-3,9 М-4,4	Наклон вперед, стоя на возвышении Д-+ М-+	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более) Д- 55см М-55см	Челночный бег 3*10 м; с Д-9,6 М-9,1
Техническая и плавательная подготовка			

200 м комплекс Д-+ М-+	200 м по выбору Д-+ М-+	800 м в/с Д-+ М-+	Старт, повороты Д-+ М-+	Разряд 3сп; 2сп
------------------------------	-------------------------------	-------------------------	-------------------------------	--------------------

Контрольные нормативы для проведения итоговой аттестации по результатам 2 года обучения углубленного уровня.

Общая физическая подготовка				
Бросок набивного мяча 1 кг; м Д-4,3 М-4,8	Наклон вперед, стоя на возвышении Д-+ М-+	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не более) Д- 50 М-50	Челночный бег 3*10 м; с Д-9,2 М-8,7	
Техническая и плавательная подготовка				
200 комплекс Д-+ М-+	400 м по выбору Д-+ М-+	800 м в/с Д-+ М-+	Старт, повороты Д-+ М-+	Разряд 1сп

Требования к спортивной подготовке обучающихся.

Этапы подготовки	Период обучения	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Базовый уровень сложности	Первый год	Выполнение нормативов по ОФП
Базовый уровень сложности	Второй год	Выполнение нормативов по ОФП
Базовый уровень сложности	Третий год	Выполнение нормативов по ОФП
Базовый уровень сложности	Четвертый год	Уровень спортивных результатов. Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке 3-2 юношеские разряды.
Базовый уровень сложности	Пятый год	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке, 1 юношеский разряд - 3 спортивный разряд.
Базовый уровень сложности	Шестой год	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по ОФП, 3 -2 спортивный разряд.
Углубленный уровень сложности	Первый год	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, 2-1 спортивный разряд.
Углубленный уровень сложности	Второй год	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, 1 спортивный разряд.

Текущий контроль.

Текущий контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые биохимические сдвиги не только у различных спортсменов, но также и при изменении состояния у одного и того же индивидуума.

В тренировке высококвалифицированных пловцов все чаще используются прямые физиологические и биохимические измерения (потребление кислорода, уровень молочной кислоты в крови, параметры кислотно-щелочного равновесия и т.п.).

В тренировке пловцов необходимо использовать измерения частоты пульса в течение 10 с после завершения упражнения. Средние значения пульсовых режимов приведены в табл. 38. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Врачебный контроль.

При зачислении обучающегося на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе необходимо предоставить справку из медицинского учреждения (Форма №514), которая является допуском к образовательной программе.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с 3 года обучения, осуществляется ежегодно врачом-физкультурным диспансером.

Спортсмены не имеющие медицинского допуск отстраняются от тренировочных занятий.

На занятиях в бассейне присутствует медицинская сестра, которая имеет право оказать первую необходимую помощь и/или вызвать медицинскую квалифицированную помощь.

3.6. Восстановительные средства и мероприятия.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические: Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
2. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
4. Рациональная организация режима дня.

Психологические: Психологические средства наиболее действенны для снижении уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

1. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
2. Интересный и разнообразный досуг;
3. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства:

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты. Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

1. Сбалансировано по энергетической ценности;
2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

1. Массаж;

2. Сауна;

3. Гидропроцедуры; Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

3.7. Физкультурные и спортивные мероприятия.

В течение учебного года обучающиеся обязаны принимать участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и в соревнованиях в соответствии календарного плана учреждения. Календарный план утверждается ежегодно директором учреждения.

Обучающиеся должны знать виды, программу соревнований, требования к правилам соревнований (старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплывы; определение результатов; регистрация рекордов), предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов; обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды; состав судейской коллегии и обязанности судей.

Объем нагрузок в соревновательной зоне за учебный год должен составлять:

Уровень, год обучения	Часов в год
<i>Базовый уровень</i>	
1 год	2
2 год	2
3 год	6
4 год	6
5 год	10
6 год	10
<i>Углубленный уровень</i>	
1 год	14
2 год	14

Результаты выступления на соревнованиях учитываются при подведении итогов промежуточной и итоговой аттестации.

Обучающиеся базового уровня первого-третьего годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения и муниципального уровня. Обучающиеся базового уровня четвертого-шестого годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения, муниципального и регионального уровней.

Обучающиеся углубленного уровня принимают участие в соревнованиях муниципального, регионального уровней; одаренные дети – всероссийского и международного уровней.

3.8. Методы выявления и отбора одаренных детей.

В системе отбора одаренных детей должен быть задействован широкий спектр разнообразных методов: педагогический, психологический, социологический.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях ребенка для успешной специализации в плавании.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые **консервативные**, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные группы.

К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора **контрольные испытания** должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления на различных этапах спортивной подготовки соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей плавания.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.).

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В

процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок.

Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью **психологических методов** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Роль **психологических обследований** за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям плаванием, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

При прогнозировании способности к плаванию ориентировка только на спортивный результат недостаточна. Как известно, спортивные успехи в детском и юношеском возрасте не являются гарантией достижения высокого мастерства в будущем. Преимущество одного ребенка перед другим может быть вызвано разной быстротой созревания, и этот фактор, если его не учитывать, может существенно исказить точность прогноза. Сложившаяся практика отбора в ДЮСШ по результатам выполнения контрольных

упражнений детьми одного и того же паспортного возраста создает преимущества акселератам и ограничивает дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием, потенциально обладающим ничуть не меньшими спортивными способностями.

Ненадежны для определения истинной одаренности пловца и такие критерии, как быстрота освоения техники или большой стаж занятий.

Основой для прогнозирования является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к плаванию. Стабильными называют такие признаки, которые сохраняют свое значение в процессе роста и развития ребенка, юноши или девушки. К ним относятся: рост (длина тела), физическая работоспособность, подвижность в суставах, силовые возможности. Эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью. Именно поэтому они служат надежными ориентирами при спортивном отборе в отличие от неконсервативных признаков. Последние могут быть значительно улучшены в процессе занятий, и на них надо опираться лишь при определении степени тренированности и состояния спортивной формы. Безусловно, и стабильные показатели улучшаются под влиянием тренировки, однако величина их изменения во многом зависит от природных предпосылок.

Методом выявления и отбора одаренных детей являются контрольные испытания – система нормативов, определяющих уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся в группах каждого года обучения базового и углубленного уровней сложности и последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения. Выполнение контрольных испытаний является важнейшим критерием для выявления и отбора одаренных детей и зачисления обучающихся на следующий год и уровень обучения.

3.9. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа выполняется во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Самостоятельная работа включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами и пр., обработку информации, выполнение заданий и физических упражнений. В эту работу включено управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др.

Во время обучения на этапе углубленного уровня сложности учащиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Со временем учащиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Самостоятельная работа в каникулярное время выполняется по планам индивидуальной работы, составленными тренерами-преподавателями.

3.10. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Вся ответственность за безопасность учащихся в бассейне и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейне и залах осуществляется только через вахту Дворца спорта по установленному порядку. На первом занятии учащиеся ДЮСШ проходят инструктаж по правилам безопасности при проведении занятий по плаванию.

4.1. Общие требования к обеспечению безопасности при проведении занятий.

4.1.1. К занятиям по плаванию допускаются учащиеся с 1-11 классов, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

4.1.2. При проведении занятий по плаванию соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4.1.3. При проведении занятий по плаванию строго соблюдать учебный план тренировок. Все изменения в тренировочном процессе заносить в журнал.

4.1.4. При проведении занятий по плаванию должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

4.1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

4.1.6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

4.2. Требования к безопасности перед началом занятий

4.2.1. Произвести построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

4.2.2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы: 16 человек на одного тренера.

4.2.3. Тренер является в бассейн к началу занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

4.2.4. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

4.2.5. Провести разминку.

4.3. Требования к соблюдению безопасности во время занятия

4.3.1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

4.3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера.

4.3.3. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

4.3.4. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4.3.5. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

4.3.6. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

4.4. Требования в аварийных ситуациях

4.4.1. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды.

4.4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

4.5. Требования по окончании занятий

4.5.1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем.

4.5.2. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

Тренер-преподаватель обязан:

- Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 20 человек на одного тренера-преподавателя.

- Подавать докладную записку администрации учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения учащихся через вахту Дворца спорта.

При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

- Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

- Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

- Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

- Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.

- Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

- Ныряние в бассейне разрешается только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

- При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью учащихся, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

- Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

3.11. Воспитательная и профориентационная работа.

План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Инструктажи с учащимися по охране труда	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
2.	Праздник «Посвящения в юные спортсмены»	Октябрь	Зам. директора
3.	Тематические родительские собрания	Октябрь	Тренеры-преподаватели
4.	Веселые старты на призы деда Мороза	Декабрь	Тренеры-преподаватели
5.	Праздник, посвященный дню защитника Отечества	Февраль	Ст. методист
6.	День снега	Февраль	Тренеры-преподаватели
7.	День открытых дверей	Май	Зам. директора
8.	Праздник «День выпускника»	Июнь	Зам. директора
10.	Выполнение мероприятий Программы развития и	В течение	Тренеры-

Плана профориентационной работы	учебного года	преподаватели
---------------------------------	---------------	---------------

План профориентационной работы

Цель: Формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения учащихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширение возможностей социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и учащимися по профориентационной работе.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Изучение личности учащегося (анкетирование с целью профессионального самоопределения)	Сентябрь-октябрь	Ст. методист
2.	Проведение бесед на спортивную тематику: истории развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд тренера-преподавателя; о чемпионах мира и Олимпийских игр; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
3.	Проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивнопедагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
4.	Приобретение практических навыков судейства внутришкольных и городских соревнований и других мероприятий	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
5.	Индивидуальные беседы, диспуты, встречи со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками школы.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
7.	Организация встреч с ветеранами спорта	В течение учебного года	Зам. директора
8.	Проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами	В течение учебного года	Ст. методист

9.	Оформление и обновление стендов о спортсменах, выпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей".	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
10.	Проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
11.	Оказание помощи тренеру-преподавателю на тренировках и во внеклассной физкультурно-массовой и спортивной работе, проведение разминки, осуществление роли старшего в группе.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
12.	Организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы и др.	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели

Материально-техническая база

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

- бассейн спортивного типа с ванной 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 учащихся;
 - плавательные доски;
 - калабашки;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый учащийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;
- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания;
- очки для плавания.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Библиографическое описание: Горбачева С. М., Стрижко И. И. Профессиональная ориентация учащихся // Молодой ученый. — 2015. — №21. — С. 778-781. — URL <https://moluch.ru/archive/101/22874/>
3. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
5. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
6. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
7. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
8. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
9. Плавание: Учебник под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
10. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
11. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.

Перечень интернет-ресурсов:

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://kpmo.ru/>, <http://ural.kpmo.ru/> – Комплексные проекты модернизации образования

<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования__

<http://plavaem.info> сайт о плавании.

<http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.org/> Олимпийский Комитет России

<http://www.russwimmirg.ru> Международный Олимпийский Комитет

<http://sport.tmbreg.ru> Всероссийская федерация плавания

http://www.russwimming.ru/documents/federalni_standart.pdf Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание.