

Общеразвивающие
программы физкультурно-
спортивной направленности

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
директора МБУДО БДТ
П.А.Жандармова
от «31» августа 2022 г.
Приказ № 470

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Грация»

Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 6 – 8 лет
Срок реализации – 1 год
Уровень – стартовый

Автор:
Молочная Ирина Сергеевна,
Старший методист ЦИМР

г. Белгород, 2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» *физкультурно-спортивной* направленности, *стартового* уровня.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» ориентирована на физическое воспитание учащихся, приобретение базовых знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (художественная гимнастика), укрепления здоровья в течение всего периода обучения. Благодаря занятиям художественной гимнастикой дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Данная программа вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы заложены элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму данного возраста (6-8 лет). Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания. Дети наше будущее, а будущее надо беречь. Что может быть более прекрасным, если будущее будет эстетически воспитанным, гармонически развитым, физически здоровым.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» будет способствовать выявлению и отбору наиболее одаренных детей для успешного освоения ими в дальнейшем предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация» опирается на следующие нормативно-правовые документы:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 года № 533 «О внесении изменений Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Приказ Министерства образования и науки России от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Нормативно-правовой аспект (из письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844);

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Методические рекомендации по организации современной системы дополнительного образования детей в Белгородской области. ОГБУ «Белгородский региональный модельный центр дополнительного образования детей», 2019;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности» для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...»).

- Устав и образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Белогорье» г. Белгорода.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Грация» состоит, в первую очередь, в доступности освоения этого вида спорта в рамках программы для всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний. Программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха учащихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка, создание постановочных концертных номеров. Она дает возможность заниматься художественной гимнастикой с «нуля». Программа предлагает учащимся проявить свою индивидуальность, свой талант и способности, предусмотрено разучивание и совершенствование тактических приемов, которые позволят идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в художественной гимнастике.

В настоящей Программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития, программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки учащихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта художественная гимнастика.

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся младшего школьного возраста и их родителей на программу физкультурно-спортивной направленности, на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, восполнение недостатка двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа имеет оздоровительный эффект и благотворно воздействует на все системы детского организма. У большинства девочек отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности, женственности и культуры движений. Занятия художественной гимнастикой способствуют не только развитию двигательного аппарата, формированию двигательных умений и навыков, но и формированию морально-эстетических, волевых качеств личности, познанию и совершенствованию самодвижению к конечному результату, что дает возможность ребенку ощутить радость от осознания собственного роста и развития от занятия к занятию. Решить эту проблему помогают занятия художественной гимнастикой.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям детей данного возраста.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у учащихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Наряду с решением задач по укреплению здоровья, по разностороннему физическому развитию; совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, хорошо организованное обучение способствует выявлению одаренных детей, создает предпосылки для развития массового приобщения учащихся к систематическим занятиям художественной гимнастикой с учетом задач модернизации и инновационного развития страны.

Педагогическая целесообразность определена тем, что приобщает каждого ребенка к двигательнo-танцевально-музыкальной культуре, учит

применять полученные знания, умения и навыки в повседневной деятельности. Кроме того, педагогическую целесообразность дополнительной образовательной программы мы видим в формировании у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном упражнении с одной стороны, и в формировании самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных упражнений с другой стороны. На занятиях юные гимнасты учатся волевым качествам: целеустремленности, настойчивости и упорству, каждым занятием у детей появляется дисциплинированность, организованность, самостоятельность и развивается память (зрительная, двигательная и музыкальная). У детей появляется уверенность в своих силах и личная ответственность.

При структурировании данной программы использованы общедидактические принципы: доступности, преемственности, перспективности, учета индивидуальных особенностей детей, развивающей и практической направленности с целью подготовки и настроя детей на дальнейшее обучение и желание заниматься по предпрофессиональной программе.

Цель – развитие специальных навыков и физических качеств у учащихся, направленных на оздоровление и физическое развитие, способствующих формированию устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством занятий художественной гимнастикой.

Задачи обучения:

обучающие:

- обучать основам здорового образа жизни и закаливания организма;
- обучать правилам эстетического поведения;
- способствовать формированию двигательных способностей детей;
- содействовать воспитанию физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие).

развивающие:

- развивать эмоциональную сферу (умение выражать свои чувства);
- развивать у учащихся эстетический вкус, музыкальность, грациозность, выразительность, артистизм, чувство ритма;
- развивать познавательные интересы, творческую активность и инициативность;
- развивать физические и технические качества, необходимые для освоения навыков художественной гимнастики.

воспитательные:

- воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- формировать потребность в занятии физической культурой и спортом;
- формировать морально-волевые и нравственно-эстетические навыки;
- способствовать привитию гигиенических навыков и необходимости ведения здорового образа жизни;

- воспитывать потребность развития и совершенствования физических способностей и возможностей организма.

здоровьесберегающие:

- способствовать выработке у учащихся стремления на укрепление физического и психического здоровья, выполнение режима дня.

Отличительной особенностью данной программы является возможность каждому ребенку попробовать свои силы в физкультурно-спортивной направленности, выбрать вид спорта «Художественная гимнастика» и максимально реализовать себя в нем в сравнительно небольшом периоде начального обучения, дающем умения и навыки на любительском уровне.

Отличительной особенностью данной программы является также создание коллектива с программой показательных эстрадно-спортивных номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня. И для каждого ребенка, вне зависимости от спортивного результата, достигается главная цель – всестороннее гармоничное развитие и укрепление здоровья ребенка, и формирование любви к спорту и здоровому образу жизни. И хотя по окончании занятий, возможно, не все девочки выполняют нормативы спортивных или юношеских разрядов, разнообразие и доступность художественной гимнастики, эффективное воздействие ее на организм, зрелищность привлекают к занятиям все большее количество девочек, искренне влюбленных в этот вид спорта.

Отличительная особенность выражена в использовании современных педагогических технологий (технологии полного усвоения, технологии разноуровневого обучения, личностно-ориентированного обучения, разработки индивидуальных маршрутов).

Настоящая программа составлена с учетом гибкой и мобильной специфики дополнительного образования. Концепция и содержание программы материализуют идею творческого развития каждого ребенка и способствуют дальнейшему их профессиональному росту, желанию продолжать обучение и формированию раннего профессионального самоопределения.

Возраст детей: 6-8 лет

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься художественной гимнастикой. Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Грация» осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой. Состав учащихся в группах: постоянный, однополый, разновозрастной.

Возрастные особенности ребенка

Младший школьный возраст (6-8 лет) характеризуется интенсивным ростом и развитием всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий

физической культурой, главная цель которых – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

<i>Возрастные особенности</i>	<i>Методические особенности</i>
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки и мышечного корсета.
Суставно-связочный аппарат эластичен, но уже достаточно прочен.	Удобный период для развития гибкости.
Развитие мышц равномерное.	Можно отрабатывать мелкие и точные движения.
Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.

Форма занятий: групповая, сочетая принцип личностно-ориентированного подхода. Группы могут формироваться как разновозрастными, так и одновозрастными.

Количество детей в группе – 12-16 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (с обязательным 10-минутным перерывом после каждого часа). 1 час = 45 минутам. Всего: **216 часов в год.**

Ожидаемые результаты и способы их проверки

По окончании обучения учащиеся должны

знать:

- технику безопасности на учебно-тренировочном занятии;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены спортсмена;
- физические упражнения различной функциональной направленности, технические действия в художественной гимнастике;
- технические элементы художественной гимнастики;
- последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
- основные термины художественной гимнастики;

владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях с мячом, обручем, скакалкой и др.;

уметь:

- владеть своим телом;
- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- технически правильно выполнять общеразвивающие движения (ходьба, бег, упражнения на развитие гибкости, прыгучести);
- технически правильно выполнять компоненты беспредметной подготовки в соответствии с программой;
- технически правильно выполнять компоненты предметной подготовки в соответствии с программой;

- правильно выполнять гимнастические упражнения;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные
- слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;
- согласовывать движения с музыкой;
- быть терпеливым (способным переносить, выдерживать определенные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности);
- быть волевым (способным активно побуждать себя к практическим действиям);
- быть инициативным и самостоятельным (уметь контролировать свои поступки), работать в коллективе.

Формы подведения итогов

Для отслеживания эффективности усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Грация» предполагается осуществление мониторинга по трём направлениям: развитие, воспитание, обучение. Система отслеживания результатов образовательной деятельности включает в себя:

- **вводный контроль** – это предварительное выявление уровня подготовленности к выбранному виду деятельности; уровень воспитанности учащихся (ценностные ориентации). Вводный контроль проводится в начале учебного года при приеме детей в данное объединение;

- **текущий контроль** – осуществляется на каждом занятии и оценивается педагогом вербально. На занятиях используются следующие виды текущего контроля:

- *контроль педагога* – по форме может быть фронтальным, групповым, индивидуальным;

- *самоконтроль* (самооценка) учащегося;

- **промежуточный контроль (промежуточная аттестация)** осуществляется в процессе усвоения учебного материала по теме. Этот вид контроля проводится в конце первого полугодия и в конце учебного года (декабрь, май). Промежуточная аттестация в конце года является итоговым контролем и осуществляется для проверки знаний, умений и навыков по данной программе. В соответствии с результатами итогового контроля определяется, насколько достигнуты результаты программы каждым учащимся, полнота выполнения программы за год обучения. Итоговое занятие предлагается провести в виде организованного праздника или демонстрации полученных знаний, умений, навыков.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Грация» у учащихся будут сформированы **универсальные учебные действия:**

Личностные УУД:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала:

- положительное отношение к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- накопление необходимых знаний;
- умение использовать занятия художественной гимнастикой для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение личностно значимых результатов.

Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью педагога позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Познавательные УУД:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности художественной гимнастикой;
- проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении коллективных композиций и сольных номеров.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- осознавать свои затруднения и умение обращаться за помощью;
- уметь разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и творчески применять полученную информацию в самостоятельных занятиях;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий;
- осуществлять взаимный контроль.

Учащиеся – юные гимнасты – будут способны управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочных занятий, активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, уметь предупреждать

конфликтные ситуации во время совместных занятий.

Занятия спортом учат быть трудолюбивым и ответственным, уметь планировать свой режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду. Художественная гимнастика – это, прежде всего, красивый, эстетичный вид спорта, который способствует выработке умения сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений, двигаться красиво, легко и непринужденно.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Календарно-тематическое планирование, расписание занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа	Согласно Локальному акту Учреждения календарно-тематическое планирование находится в Рабочей программе педагога Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУДО БДТ.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы и темы занятий.	Кол-во часов	в том числе		Форма контроля/аттестация
			теория	практ.	
1.	Теоретическая подготовка	12	12	-	
1.1	Введение в образовательную программу	1	1	-	Наблюдение
1.2	О художественной гимнастике	2	2	-	
1.3	Правила поведения на тренировке. Техника безопасности	4	4	-	
1.4	Основы личной гигиены	1	1	-	
1.5	Режим дня, питание спортсмена	3	3	-	
1.6	Основы терминологии	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка	100	6	94	Промежуточная аттестация
2.1	Строевые упражнения	34	2	32	Практические задания Наблюдение Тестирование
2.2	Общеразвивающие упражнения	50	2	48	
2.3	Подвижные игры и эстафеты	16	2	14	
3.	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Показ
3.1	Пассивная гибкость	6	-	6	Практическая работа Наблюдение
3.2	Активная гибкость	4	-	4	
4.	Техническая подготовка	90	8	82	Промежуточная аттестация
4.1	Базовые технические упражнения	28	2	26	Практическая работа Контрольные задания Тестирование Наблюдение Показательные выступления
4.2	Специальные технические упражнения:	44	4	40	
	- беспредметная подготовка	20	2	18	
	- упражнения с предметом	24	2	22	
4.3	Хореографическая подготовка	18	2	16	
4.	Практическая подготовка	4	-	4	Показ, выступление
4.1	Творческая работа	4	-	4	Практическая работа
	Итого:	216	26	190	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка – 12 час.

1.1. Введение в образовательную программу (1 час).

Теория (1 час.) Цели и задачи на учебный год. Распределение по группам.

1.2. О художественной гимнастике (2 час.).

Теория (2 час.) Художественная гимнастика как вида спорта, ее отличительные особенности. Основные свойства художественной гимнастики. Специфика данного вида спорта – развитие и совершенствование тонкой координации движений, чувства ритма,

музыкальности, артистичности. Значение художественной гимнастики в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания. Влияние физических тренировок на развитие организма. Прикладное значение гимнастики. Соревнования в индивидуальных и групповых упражнениях.

1.3. Правила поведения на тренировке. Техника безопасности (4 час.).

Теория (4 час.) Знакомство с правилами поведения на тренировке. Техника безопасности на занятиях. Правила, обязанности и действия гимнасток на тренировке. Специфика формы одежды на тренировках. Техника безопасности на соревнованиях. Правила дорожного движения.

1.4. Основы личной гигиены (1 час.).

Теория (1 час.) Гигиена тела, одежды и обуви. Значение слова «гигиена». Гигиена кожи, ногтей, волос, полости рта. Основа ухода за кожей — регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой не реже одного раза в 4-5 дней в душе, ванне или бане. Уход за кожей рук требует особого внимания: после туалета, выполнения различных работ и перед едой необходимо мыть руки с мылом. Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье. Утром, перед сном и после каждого приема пищи необходимо в течение 2-3 мин. тщательно чистить зубы пастой как с наружной, так и с внутренней стороны. Зубную щетку нужно направлять от десен к зубам, а не наоборот и только вертикально. Во время еды желательно избегать быстрого чередования горячих и холодных блюд. Два раза в год следует посещать зубного врача для профилактического осмотра, а при появлении зубной боли необходимо немедленно обращаться к специалисту. Гигиена опорно-двигательного аппарата — профилактика нарушения осанки. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Важные свойства одежды: теплозащита, воздухопроницаемость, гигроскопичность. Спортивная одежда должна отвечать требованиям, предъявляемым спецификой занятий определенных видов спорта. Она должна быть по возможности легкой и не стеснять движений, изготавливаться из эластичных тканей с высокой воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Обувь должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой. Одежда и обувь должны быть чистыми и сухими.

1.5. Режим дня, питание спортсмена (3 час.).

Теория (3 час.) Рациональный суточный режим - ритмическое и правильное чередование труда и отдыха и других видов деятельности. В суточный режим должно входить, прежде всего: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время; правильное чередование учебной деятельности, тренировочных занятий и отдыха; регулярное питание; достаточный по времени полноценный сон. Основные правила организации суточного режима: подъем в одно и то же время; выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур; прием пищи в одно и то же время, не менее трех раз в день (лучше 4-5 раз в день); приём пищи за 2 часа до тренировки и сна; самостоятельные занятия по учебным дисциплинам в одно и то же время; не реже трех - пяти раз в неделю по 1,5-2

ч. занятия физическими упражнениями или спортом с оптимальной физической нагрузкой; выполнение в паузах учебной деятельности (3-5 мин.) физических упражнений; ежедневное пребывание на свежем воздухе с выполнением ходьбы и других физических упражнений (1,5-2 ч.); полноценный сон (не менее 8 ч.) с засыпанием и пробуждением в одно и то же время. Рациональное питание и сбалансированный режим питания: содержание в нужном количестве и в определенных соотношениях всех основных питательных веществ: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода.

Основные задачи организации здорового питания гимнасток: получение достаточного количества витаминов и питательных веществ без набора лишнего веса; поддержание стабильной и относительно малой массы тела с низким уровнем содержания жира; сохранение пластичности и функциональности скелета и мышц; стабильная и сбалансированная работа нервной системы. Продукты, рекомендуемые к употреблению: нежирные сорта мяса (курица, индейка, говядина); злаки, гречневая крупа; морская красная рыба и морепродукты; куриные и перепелиные яйца; овощи, фрукты, свежая зелень; чистая питьевая вода в достаточном количестве; кисломолочные продукты с невысокой жирностью (кефир, ряженка, йогурты). В небольшом количестве рекомендуется употребление растительных масел (оливкового, подсолнечного, льняного), т.к. они являются источником незаменимых кислот, а также обеспечивают полноценное усвоение жирорастворимых витаминов Е, А и Д. Продукты, которые стоит исключить из рациона: фаст-фуд (бургеры, картофель фри и др.); чипсы, сухарики; газированные лимонады; сахар, маргарины, консерванты; излишнее количество мучного и сладкого; жареные, жирные, копченые продукты, продукты, в которых присутствуют ГМО, синтетические красители, ароматизаторы и консерванты. Дрожжевой хлеб, фабричные мучные изделия, колбасы, магазинные пакетированные соки, конфеты и сладости с красителями, глазированные сырки, йогурты с длительным сроком хранения и другие подобные изделия не употребляются. В рацион художественных гимнасток можно включать сладости – мед, горький шоколад, натуральная пастила и мармелад. Очень много калорий содержат бананы и виноград. Их потребление должно быть весьма ограниченным.

Рекомендуется 4-5 разовый прием пищи небольшими порциями. Важно, чтобы приемы пищи были каждый день в одно и то же время. Перед тренировкой и перед сном прием пищи за 2 часа.

1.6. Основы терминологии (1 час.)

Теория (1 час.) Термин – особая единица языка, имеющая специальное значение, выражающая профессиональное понятие. Наименования элементов хореографии. **Группировка** – положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных и коленных суставах. **Согнувшись** – положение тела, при котором оно максимально согнуто в тазобедренных суставах. **Прогнувшись** – положение, при котором тело сохраняется прямым или слегка прогнутым. **Повороты** – вращение тела гимнастки вокруг

вертикальной оси. **Турляж** (от фр. *tour lent*) – медленный поворот. **Колесо** – переворот. **Присед** – положение на согнутых ногах. **Выпад** – движение (или положение) с выставлением или сгибанием опорной ноги. **Круг** – движения руками, ногами, туловищем, головой по окружности. **Наклон** – сгибание тела. **Равновесие** – устойчивое положение на одной ноге. **Подскок** – небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением. **Кувырок** – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову. **Переворот** – вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или руками и головой) с одной или двумя фазами полета. **Мост** – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. **Шпагат** – сед с предельно разведенными ногами и с касанием опорой всей длиной той или другой ноги. **Полушпагат** – сед с предельно разведенными ногами, но с согнутой ногой, находящейся впереди.

2. Общая физическая подготовка – 100 час.

2.1. Строевые упражнения (34 час.).

Теория (2 час.) Правила построения и перестроения. Строевые команды. Понятие «направляющий», «замыкающий».

Практика (32 час.) Построение и перестроение в шеренги и колонны. Выполнение строевых команд. Передвижения по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Отработка передвижения по залу. Фигурные построения: ряды, двойные ряды, колонны, круги, двойные круги, пересечение колонн по диагонали. Отработка фигурных построений по команде тренера. Отработка маршевого шага. Изучение различных видов ходьбы и бега с переменной темпа, ритма, скорости движения. Движения шагом, бегом. Отработка статистических поз: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении, перемена направления. Знакомство и отработка бега, стилизованного бега, приставного шага, бега, высоко поднимая бедро.

2.2. Общеразвивающие упражнения (50 час.).

Теория (2 час.) Правила выполнения движений и исполнение упражнений. Правила техники безопасности при выполнении движений и упражнений.

Практика (48 час.) Отработка упражнений на развитие гибкости и подвижности в суставах: наклоны туловища; выпады в сторону и вперед; полушпагат, шпагат. Работа над развитием подвижности в плечевых суставах. Упражнения для рук, плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с 59 наибольшими отягощениями. Круговые движения

туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером. Отработка упражнений для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

2.3. Подвижные игры и эстафеты (16 час.)

Теория (2 час.) Правила выполнения подвижных игр. Эстафета и правила проведения эстафеты.

Практика (14 час.) Сюжетные игры: «Веселая бабочка», «Веселые воробышки», «Резвые мышата», «Поезд», «Ветер и листья», «Котик идет». Обучающие игры: «Мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо». Малые подвижные игры: «Мяч с поля», «Лови мяч». Проведение эстафетных игр: «Ведение мяча», «Ведение обруча». Промежуточная аттестация.

3. Специальная физическая подготовка – 10 час.

3.1. Пассивная гибкость (6 час.)

Практика (6 час.) Отработка упражнений: складка вперед, грудь касается бедер; мост из стойки, ноги на ширине плеч; выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые; шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать; шпагаты с гимнастической скамейки (правой и левой ногой).

3.2. Активная гибкость (4 час.)

Практика (4 час.) Отработка удержания ноги вперед, в сторону, назад; поднимание ноги вперед, перевод ноги в сторону, назад, удержание.

4. Техническая подготовка – 90 час.

4.1. Базовые технические упражнения (28 час.)

Теория (2 час.) Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья. Базовая техническая подготовка – упражнения на развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-

акробатической подготовки. Классическая разминка в партере и у станка.

Практика (26 час.) Отработка упражнений на овладение навыком правильной осанки и походки, правильной постановки рук и ног. Упражнения «На посту», «Рапорт командиру», «Тревога». Разучивание и отработка комплекса упражнений для формирования правильной осанки на матах: «Кто это?», «Велосипед», «Плавание», «Прямой угол», «Окошко». Отработка маховых упражнений. Махи и взмахи. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Махи ногами: вперед, в сторону, назад в кольцо, с задержкой в кольце. Движения ногами и различных направлениях и с максимальной амплитудой. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед – книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Выполнение упражнений самостоятельно, с партнёром, с различными отягощениями, с простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, веревками, скакалками. Круговые движения. Мелкие циклические движения с предметами (вращения, спирали, змейки), перекатные движения по полу и по телу. Кружения по ходу и против хода часовой стрелки. Пружинящие упражнения (ногами, всеми частями тела, руками). Упражнения на равновесие: подняться на полупальцы двух или одной ног, руки в различных положениях; то же с закрытыми глазами; ходьба по ограниченной площади, по качающейся опоре. Игра «Замри». Ходьба с различными движениями ногами, с завязанными глазами по проведенной черте. Соревновательный элемент: «Кто сможет сделать упражнение без ошибки?» Выполнение упражнений с подскоками. Акробатические упражнения: полушпагаты, перевороты (боковые, вперед и назад).

4.2. Специальные технические упражнения (44 час.)

- беспредметная подготовка - 20 час.

Теория (2 час.) Виды шагов, специальные шаги. Наклоны как важнейшие упражнения, требующие широкой амплитуды движения и умения. Значение подскоков и прыжковых упражнений. Равновесие и волны.

Практика (18 час.) Изучение специальных шагов: мягкий шаг, высокий и острый шаги. Пружинящий шаг, двойной (приставной) шаг, скрестный Скользящий шаг. Перекатный и широкий шаги. Знакомство и отработка танцевальных шагов: галоп, шаг польки, вальсовый шаг. Повороты: переступание, скрестный, одноименный на 180°, нога на пасса. Равновесия: на пасса, в полуприседе, на колене нога вперед. Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса. Наклоны: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону. Прыжки: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые,

прыжок с поворотом вокруг себя на 180°. Гибкость: боковой кувырок в шпагате, перекаты в шпагате. Акробатические упражнения: мост; кувырки вперед, назад, боком; стойки на лопатках, груди, предплечьях; различные виды переворотов махом на две или одну руку.

- упражнения с предметом - 24 час.

Теория (2 час.) Освоение техники упражнений с предметами. Компоненты предметной подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная. Упражнения с разными по форме, фактуре, размерам предметами. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.

Практика (22 час.) Скакалка: качания и махи (одной и двумя руками); обвивание и развивание вокруг тела; вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое); вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях); восьмерка скакалкой (одной и двумя руками); прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу). Махи и круги в лицевой плоскости. Круги и махи в боковой плоскости. Круги в горизонтальной плоскости. Прыжки с одной ноги на другую. Прыжки ноги вместе скакалка впереди (сзади).

Обруч: разнообразные хватки; махи и передачи (перед и за телом); вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях; вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии). Повороты обруча вертикальные. Повороты в горизонтальной плоскости. Броски обруча двумя руками. Вращение обруча на полу. Перекат обруча. Прыжки толчком двух ног обруч впереди. Прыжки толчком двух ног, вращая обруч вперед, назад.

Мяч: отбивы руками о пол; обволакивание; каты по рукам и ногам; бросок и ловля двумя руками. Броски мяча над головой по дуге. Броски под руку. Отбивание мяча двумя руками. Отбивание одной рукой.

4.3. Хореографическая подготовка (18 час.).

Теория (2 час.) Правила выполнения хореографических элементов. Классический экзерсис, музыкально-ритмические упражнения. Элементы партерной хореографии и народно-характерного танца.

Практика (16 час.) Комплексы из классического экзерсиса. Постановка корпуса, позиции ног, позиции рук. Экзерсис у опоры. Отработка элементов: «Деми плие» (полуприсядь) и «гран плис» (приседы) во всех позициях в сочетании с «нор де бра» (движениями руками), наклонами; «Батман тандю» (выставление на носок) и «тандю жете» (броски ногой до 45 градусов) в 1 и 5 позициях во всех направлениях, различных вариациях и сочетаниях; «Рон де жаб пар тер и ан лер» (круговые движения по полу и по воздуху) вперед и назад в разных вариациях и сочетаниях; «Батманы фондю и фραπε» (плавное и резкое сгибание) во всех направлениях; «Релеве лян и девлопе» (поднимание прямой ноги через разгибание); «Гран батман жете» (махи на 90 градусов и выше) из 1 и 5 позиции. Маленькие хореографические прыжки по 1 и по 2 позициям, прыжки «там левэ сотэ». Элементы классического танца у опоры, затем на середине в не усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего), основные шаги. Элементы историко-бытовых

танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, полонеза, падекатр и т.п. Ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега, подскоках). Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения движений. Танцевальные движения под разнообразные музыкальные произведения: вальс, полька, галоп, мазурка. Практические задания на связь движений с музыкой или отдельными средствами музыкальной выразительности. Ритмичность и эмоциональность исполнения. Небольшие постановки танцевальных композиций с предметом и/или без предмета. Промежуточная аттестация.

5. Практическая подготовка – 4 час.

5.1. Творческая работа (4 час.).

Практика (4 час.) Отработка танцевальных композиций с предметом и/или без предмета. Показательные танцевально-спортивные комбинации на ограниченной площади – в спортивном зале для родителей.

Методическое обеспечение

Процесс обучения строится на принципах добровольности. Он неразрывен с развитием личности и наиболее продуктивен при выполнении педагогом и учащимися следующих условий:

- систематическая организация и посещение занятий;
- строгая ориентированность деятельности педагога и обучаемых;
- учет педагогом психолого-педагогических, возрастных и других индивидуальных особенностей учащихся;
- благоприятный этический и эмоциональный фон занятий;
- использование текущей диагностики, прогнозных исследований и диагностики обучаемости (ЗУН).

В соответствии с содержанием учебно-воспитательной работы используются различные организационные формы и методы ее проведения (словесные, наглядные, практические); такие, чтобы ребенок мог без особого труда заполнить информацию. Каждое занятие должно быть шагом вперед к новым знаниям, умениям, навыкам.

Для повышения интереса учащихся к занятиям художественной гимнастикой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач тренер-преподаватель применяет разнообразные **формы и методы** проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки). Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. При этом основными методами работы преподавателя являются **показ движений** и **словесное объяснение**. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным. Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения). Во втором полугодии 1-го года обучения показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела. Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе слово несёт самую большую нагрузку. Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач младших классов. Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Формы работы: практические занятия - тренировка; беседа и рассказ; просмотр видеозаписей; прослушивание музыкальных отрывков из выступлений гимнасток. Яркими диагностическими качествами занятия

становятся: увлечённость ребёнка общением с художественным, хореографическим, музыкальным произведением; появление потребности высказать своё мнение, суждение по поводу увиденного или услышанного, вступить в диалог с другими детьми.

Формы организации учебного процесса. Занятие – традиционная форма организации учебного процесса. При проведении занятия по художественной гимнастике необходимо руководствоваться следующими моментами:

- постепенное увеличение физической нагрузки;
- чередование темпа нагрузки;
- равномерность нагрузки на обе ноги;
- свободное дыхание и самочувствие учащихся.

При подготовке к занятию необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности группы, как исполнительского коллектива. При проведении занятия целесообразно выдерживать его структуру в целом и соизмерять длительность отдельных частей. На практических занятиях очень важно:

- переводить на русский язык иностранные термины;
- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- равномерно распределять физическую нагрузку и чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контроль за работой мышц;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Структура всех занятий имеет единую форму и делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом. Каждое занятие начинается и заканчивается поклоном. Необходимо тщательно подбирать упражнения для первой (подготовительной) части занятия. Чтобы подготовить организм гимнасток к предстоящей большой физической нагрузке, в этой части урока, включаются легкодозированные, короткие и несложные технические упражнения, не требующие длинных объяснений, проводимые живо и весело. Это подвижные и музыкальные игры, знакомые гимнасткам. Общий характер всех упражнений, музыка, эмоциональность показа должны создавать жизнерадостное настроение и повышать интерес к занятиям.

В первой половине основной части занятия решаются задачи разносторонней общей и специальной физической подготовки. Поэтому все упражнения необходимо выполнять одновременно всей группой. Это ведет к успешному овладению сложными техническими навыками.

Во второй половине основной части занятия изучаются и совершенствуются основные упражнения художественной гимнастики.

В заключительной части занятия постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивания ног и рук ускоряет восстановительные процессы

в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы ног, целесообразно научить занимающихся простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры, плавные и мягкие движения руками, медленные и спокойные танцевальные шаги. При обучении следует учитывать быструю утомляемость девочек. Поэтому необходимо чередовать трудные упражнения с легкими.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества учащихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Реализация данной программы осуществляется на основе следующих **принципов**:

- **сознательности и активности**: сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Тренер должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям;

- **наглядности**: помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем;

- **доступность**: обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности юных гимнасток;

- **систематичность**: регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения;

- **последовательность**: постепенное наращивание учебного материала;

- **природосообразность**: соответствие возрастным особенностям детей.

Реализация программы предусматривает психологическую подготовку, которой в программах уделяется незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, поиски информации в Интернет, видеоматериала и т.д.

Существенную роль в обучении играет **оценка качества** выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока что-то не получается.

В процессе занятий важно уделять внимание формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу.

Материально-техническое обеспечение.

Для занятий художественной гимнастикой необходим спортивный зал с ковровым покрытием, соответствующих требованиям СанПиН, хорошо проветриваемый; раздевалка с оборудованными шкафчиками для одежды.

Инвентарь и оборудование:

- шведская стенка;
- маты;
- скамейки;
- скакалки;
- обручи (пластмассовые);
- мячи резиновые (диаметр 12-15см);
- медицинская аптечка.

Технические средства:

- магнитофон;
- диски;
- видеоуроки по художественной гимнастике.

Информационные ресурсы

<http://www.minsport.gov.ru>.

<http://www.vfrg.ru>.

<http://www.sportspravka.com>.

<http://gimnastika-rodniki.jimdo.com>.

Литература для тренера-преподавателя

1. Боброва Г. Искусство грации. – М., 1986 г.
2. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. - Программа дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» Москва, Просвещение, 2012.
3. Зациорский В.М. - Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009.
4. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. ред. П.В. Игнатъев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». - Н. Новгород: ННГУ, 2020.
5. Карпенко Л.А. - Художественная гимнастика учебник, Москва, 2003.
6. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. – М., 2007 г.
7. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипранова М. Обучение детей художественной гимнастике, ФиС, 2004.
8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М., 1984 г.
9. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М., 1972 г.
10. Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006.
11. Наклонов Ю.И., Быстрова И.В., Кудашов В.Ф. Режиссура спортивно-художественных представлений и праздников // Художественная гимнастика - М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003.
12. Озолин Н.Г. - Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: С: Астрель, 2004.
13. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: Метод. рек. / Под. ред. Н.А. Овчинникова. – Киев, 1991 г.
14. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике. – М., 1989 г.
15. Токарев С. Гимн гимнастике. – М., 1984 г.
16. Художественная гимнастика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. / Под ред. Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
17. Чичикин В.Т., Игнатъев П.В. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Методическое пособие. Нижний Новгород. НГЦ. 2005.
18. Шипилина И. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону, 2004 г.

Литература для учащихся и родителей

1. Боброва Г.А. Искусство грации. – Л.: Детская литература, 1986.
2. Карпухина Е. Не спускайтесь с небес / Е. Карпухина // Спорт в школе. - 1996. - № 44. - С. 2-- № 45. - С. 14-15. - № 46. - С. 14-15.
3. Найпак В.Д. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986.
4. Утяшева Л. Несломленная. - М.: Москва, 2008.
5. Чащина И. Стать собой. – М.: Москва, 2005.

Вводный контроль

детское объединение « _____ »

(оценивается от 0 до 10 баллов)

На этап начальной подготовки в учебно-тренировочные группы зачисляются дети, желающие заниматься художественной гимнастикой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Критерии оценок:

1. Оценка конституционных особенностей

Предпочтение должно отдаваться девочкам мускульно-астенического типа, с узким тазом, тонкой костью, длинными конечностями и шейей, удлиненной формой мышц. Просмотр желательно проводить в присутствии родителей, чтобы учесть наследственную детерминированность перечисленных признаков.

2. Оценка физических качеств:

- выворотность – определяется по специально градуированной круговой шкале или визуально при выполнении учащимися деми и гран плие, отведение ноги в сторону;
- пассивная гибкость в тазобедренных суставах – поднимание гимнасткой ног во всех направлениях;
- активная гибкость в тазобедренных суставах – поднимание гимнасткой ног во всех направлениях;
- гибкость позвоночника – мост из положения лежа с помощью тренера-преподавателя или «лягушка»;
- прыгучесть – прыжки на двух с установкой как можно выше;
- координационные способности – равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.

3. Оценка артистических способностей:

- определение умения двигаться в заданном темпе, чувства ритма, музыкального слуха, танцевальности. Для этого используются следующие задания:
- ходьба и бег в заданном хлопками тренера-преподавателя темпе;
- повторение хлопками несложного ритмического рисунка, задаваемого тренером;
- исполнение детской песенки (по выбору гимнастки);
- танец по выбору или танцевальные мировоззрения на музыку разного характера.

Каждый из трех критериев оценивается тренером-преподавателем от 0 до 10 баллов.

0-10 – низкий уровень подготовки

10-25 – средний уровень подготовки

25-30 – высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель _____

Промежуточная аттестация за 1 полугодие

детского объединения « _____ »

(оценивается от 0 до 10 баллов)

Ф.О. учащегося	Упражнения без предмета	Упражнения с предметом	Тест на силу и силовую выносливость	Тест на силовую выносливость	Тест на гибкость	Музыкальность и ритмичность
	Повороты: переступание, скрестный Равновесия на пассе Волны: руками, туловищем и расслабление рук Наклоны: вперед, до касания руками пола Прыжки: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед Гибкость: боковой кувырок в шпагате	Скакалка: качания и махи (одной и двумя руками); обвивание и развивание вокруг тела; вращение перед собой (два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) Обруч: разнообразные хватки; махи и передачи (перед и за телом) Мяч: отбивы руками о пол; обволакивание	- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание рук в упоре лежа на полу)	- сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине 30с. и 1 мин.	- наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье	

0-15 - низкий уровень подготовки

15-45 - средний уровень подготовки

45-60 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель _____

Ст. методист Центра/курирующий методист _____

Промежуточная аттестация за 1 полугодие

детского объединения « _____ »

(оценивается от 0 до 10 баллов)

Ф.О. учащегося	Упражнения без предмета	Упражнения с предметом	Тест на силу и силовую выносливость	Тест на силовую выносливость	Тест на гибкость	Исполнение спортивно-хореографической композиции под музыку
	<p>Повороты: одноименный на 180°, нога на пассе</p> <p>Равновесия: на колене нога вперед, в полуприседе</p> <p>Волны: руками, туловищем стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса</p> <p>Наклоны: стойка ноги врозь - в сторону.</p> <p>Прыжки: со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180°.</p> <p>Гибкость: перекаты в шпагате</p>	<p>Скакалка: вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях); восьмерка скакалкой (одной и двумя руками); прыжки вперед (на двух ногах, с ноги на ногу). Обруч: вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях; вращение обруча на отдельных частях тела (на шее, на талии). Мяч: каты по рукам и ногам; бросок и ловля двумя руками</p>	<p>- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу (отжимание рук в упоре лежа на полу)</p>	<p>- сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине 30с. и 1 мин.</p>	<p>- наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p>	

0-15 - низкий уровень подготовки

15-45 - средний уровень подготовки

45-60 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель _____

Ст. методист Центра/курирующий методист _____

**Система оценки качества знаний учащихся
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Грация»**

Уровни	Шкала оценок	Критерии		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
		Показатели		
Творческий	5-6	Четко выполняет практические задания, используя теоретическую базу знаний. Учащийся освоил практически весь объём учебного материала 100-80%, предусмотренный программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; самостоятельно выполняет задания, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с применением разных подходов. Сформированы умения самостоятельно делать разогрев, выполнять ОФ и технические упражнения. Выполнять под музыку упражнения с предметом и/или без предмета.	Сформировано четкое осознание социальной значимости полученных знаний. Проявляет инициативу к решению различных задач. Имеет устойчивый интерес к содержанию и процессу учебно-познавательной деятельности, проявляет познавательную самостоятельность, критический подход к решению заданий. Высокий мотивационный уровень к результативности.	Быстро ориентируется в новом материале, легко применяет полученные знания на практике, вносит свои идеи. Преобладает усидчивость, высокая концентрация на получение результата. Сформированы умения организовывать направленную деятельность, совершенствовать полученные навыки, ориентироваться в информационных потоках. Сформированы умения и навыки самообразовательной деятельности. Наблюдается стремление к самореализации через поиск и решение новых задач. Проявляет желание заниматься дальше.
Конструктивный	3-4	У учащегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; выполняет упражнения с помощью педагога; недостаточно отработаны умения и навыки. Прочное усвоение последовательности выполнения технических действий и операций позволяет самостоятельно использовать полученные ранее знания в изменённых ситуациях.	Достаточно полное понимание социальной значимости получаемых знаний. Постоянный интерес к выполняемым заданиям. Критический подход к изучаемому материалу частично сформирован. Ответственность за результативность своей деятельности достаточная. Умеет поддерживать учащихся, признает свои ошибки.	При выполнении упражнений нуждается в некоторой помощи педагога (наводящие вопросы, примеры, напоминания). Проявляет в неполной мере трудоёмкость, способность организовывать свою деятельность, совершенствовать приобретённые умения и навыки. Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.

Репродуктивный	0-2	<p>Учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; как правило, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при выполнении заданий; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; освоены упражнения не со всеми предметами; выполняет работу по образцу, повторяет действия за педагогом, что не способствует формированию достаточно обобщённых и прочных связей. Недостаточно сформированы основные знания, умения, навыки.</p>	<p>Познавательный интерес на уровне любопытства и проб своих возможностей. Желание общения со сверстниками. Побуждение к участию в деятельности посредством контроля со стороны тренера и родителей. Недостаточно развита самостоятельность, критический подход к изучаемому материалу не наблюдается. Ответственность за готовый результат своей работы не сформирован.</p>	<p>Репродуктивное мышление (выполнение заданий только по подготовленному плану, после объяснения). Формирование новых знаний на уровне восприятия. Преобладает механическая память. В основном не сформированы навыки самостоятельности. Не сформировано умение чётко видеть конечный результат, соблюдать последовательность выполнения заданий.</p>
----------------	-----	--	--	---

Оценка результатов тестирования уровня
интегральной подготовленности

1. «Березка»

Условия выполнения. Испытуемый, лежа на спине поднять ноги вверх, поддерживая таз руками. Колени, носки вытянуты. Удерживать статическое равновесие в данном положении.

«высокий» – удержание от 10 и более секунд;

«хороший» – удержание 8-9 с;

«средний» – удержание от 6-7 с и менее;

«низкий» – удержание 5 с и менее.

2. «Колечко»

Условия выполнения. Испытуемый, лежа на животе подняться на вытянутых руках, прогнувшись обоими плечами назад; ноги согнуть в коленях и достичь ими головы.

«высокий» – стопы касаются головы;

«хороший» – расстояние между головой и стопами составляет от 5 до 10 см;

«средний» – расстояние между головой и стопами составляет от 11 до 15 см;

«низкий» – расстояние между головой и стопами составляет более 16 см.

3. «Мост» из положения стоя

Условия выполнения. Испытуемый, из положения стоя, выполняет наклон назад, ставит руки на пол.

«высокий» – руки и ноги полностью выпрямлены, тело образует дугу;

«хороший» – руки выпрямлены, ноги согнуты в коленях, тело образует дугу;

«средний» – руки и ноги сильно согнуты в суставах тело образует дугу;

«низкий» - невозможность оторвать туловище от пола, тело не образует дугу.

4. «Складка»

Условия выполнения. Испытуемый выполняет, сед на полу, ноги вытянуты вперед, носки вытянуты. Наклон туловищем вперед с руками. Слиться с ногами, не образуя «дыр».

«высокий» – туловище полностью слито с ногами, не образуя «дыр»;

«хороший» – туловище не полностью слито с ногами, расстояние между туловищем и ногами не более 5 см;

«средний» – туловище не слито с ногами, расстояние между туловищем и от 6 до 10 см;

«низкий» - руки не выпрямлены, до пола остается более 11 см, тело не образует дугу.

5. «Лягушка»

Условия выполнения. Испытуемый выполняет, сед на коленях, руки согнуты в локтях, плечи ровные, спина прямая. Развести колени как можно шире, положив внутреннюю поверхность бедра на пол, слиться с полом. Ноги разведены, стопы вытянуты.

«высокий» – внутренняя поверхность бедра полностью прилегает к полу;

«хороший» – расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более 5 см;

«средний уровень» – расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более от 6 до 10 см;

«низкий уровень» - расстояние между полом и внутренней поверхностью бедер не более 11 см.

6. «Шпагат»

Условия выполнения. Испытуемый выполняет, шпагат без опоры с пола в двух вариантах – продольный (правый продольный, левый продольный) и поперечный. Спина прямая, плечи ровные, носки и колени вытянуты, руки в стороны. В продольном шпагате бедра находятся в закрытом положении, внутренняя поверхность бедра передней ноги и внешняя поверхность задней ноги полностью сливаются с полом. Стопа передней ноги упирается пяткой точно в пол, задней – пятка повернута в потолок. В поперечном шпагате бедра находятся в раскрытом положении, внутренняя поверхность бедер полностью сливается с полом.

«высокий» – бедра полностью находятся на полу;

«хороший» – расстояние между полом и бедрами составляет не более 5 см;

«средний» – расстояние между полом и бедрами составляет от 6 до 10 см;

«низкий» – расстояние между полом и бедрами составляет не более 11 см.

7. «Выпрыгивание»

Условия выполнения. Испытуемый выпрыгивает вверх из седа на полу. Фаза полета в упражнении выполняется с выпрямленными коленями, стопами, носками; руки вытянуты вдоль туловища; спина прямая.

«высокий» – упражнение выполнено 10 раз и более;

«хороший» – упражнение выполнено 8-9 раз;

«средний» – упражнение выполнено 6-7 раз;

«низкий» – упражнение выполнено 5 раз и менее.

8. «Ласточка»

Условия выполнения. Испытуемый, стоя на полной стопе, отставить ногу на носок, затем поднять под углом 90°, удерживая статическое равновесие. Выполнять с прямой спиной, разведя руки в стороны, колени обеих ног прямые, носки вытянутые.

«высокий» – удержание статического равновесия 10 с и более;

«хороший» – удержание статического равновесия 7-9 с;

«средний» – удержание статического равновесия 4-6 с;

«низкий» – удержание статического равновесия 4 с и менее.

9. «Флажок»

Условия выполнения. Испытуемый, стоя на полной стопе согнуть ногу в коленном суставе, образовав бедром угол 90°; стопа согнутой ноги вытянута и прижата к опорному колену; опорное колено прямое. Спина ровная, руки в стороны. Попеременно выполнять на левую и правую ногу.

«высокий» – удержание статического равновесия 10 с и более;

«хороший» – удержание статического равновесия 7-9 с;

«средний» – удержание статического равновесия 4-6 с;

«низкий» – удержание статического равновесия 4 с и менее.

Тест теоретических знаний

1. *Что такое художественная гимнастика?*

Ответ: вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета и с предметом.

2. *Назовите гимнастические предметы, которые входят в занятия художественной гимнастикой.*

Ответ: скакалка, обруч, мяч, булавы, лента

3. *Какое количество основных положений рук в хореографии?*

Ответ: 4

4. *Какое количество гимнасток участвуют в групповом упражнении?*

Ответ: 5 (одна запасная)

5. *Сколько времени длится индивидуальное упражнение?*

Ответ: от 1 мин.15 сек. до 1 мин.30 сек.

6. *Сколько времени длится групповое упражнение?*

Ответ: от 2 мин. до 2 мин.30 сек.

7. *Перечислите разновидности шпагатов.*

Ответ: прямые – на правую и левую ногу; поперечный

8. *Какие вы знаете прыжки?*

Ответ: касаясь, в шпагат, кольцом, кабриоль, кольцом двумя

9. *Какие вы знаете равновесия?*

Ответ: пассе, «ласточка», аттидюд, с захватом ноги

Дидактический материал

Характеристика вида спорта – художественная гимнастика - это вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или один вид предмета (например, пять мячей, пять пар булав и т.д.), или одновременно два вида предметов (например, обручи и мячи, обручи и булавы и т.д.).

Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях. Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Раньше выступали под фортепиано или один инструмент. Теперь используются оркестровые фонограммы. Выбор музыки зависит от желаний гимнастки и тренера. Но каждое упражнение должно быть не более полутора минут.

Соревнования проходят на гимнастическом ковре размером 13х13 метров. Классическое многоборье (4 упражнения) — олимпийская дисциплина. Кроме многоборья гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр). Выступления оцениваются по двадцати балльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 1940-е годы. С 1984 года — олимпийский вид спорта. До недавнего времени исключительно женский вид спорта, однако с конца XX века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

Обилие и специфика средств обуславливают особенности художественной гимнастики, среди которых, по мнению авторов (Г.А. Боброва; Е.В. Бирюк; Т.С. Лисицкая), наиболее характерными являются следующие:

1. Свободное перемещение гимнастки по площадке, включающее в себя элементы танца, балета, мимики, пластики, элементы без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной, стабилизированной акробатики.

2. Художественная гимнастика связана с искусством владения своим телом в естественных условиях. Как считает Е.В. Бирюк: "Художественная гимнастика - это искусство выразительного движения".

3. Особенностью художественной гимнастики является музыкальное сопровождение. Благодаря слиянию динамики движений с характером музыкального сопровождения, движения получают различную эмоциональную окраску и приобретают танцевальность. Эта связь осуществляется не только в согласовании движения с размерами и темпом музыкального сопровождения, но и в воспитании у обучающихся умения правильно понимать музыку и выполнять движения в соответствии с ее

содержанием и формой. Музыка создает более яркое представление о характере движения.

4. В возможности эффективно влиять на эстетическое воспитание.

5. Особенность двигательной памяти и внимания. Для выполнения сложных комбинаций, оригинальных упражнений гимнастке необходимо иметь хорошую память и внимание.

Главные качества гимнаста — это сила воли, выносливость и пластика. Если сравнивать со спортивной гимнастикой, то художественная гимнастика - более доступный и безопасный вид спорта. Однако предъявляются очень высокие требования к внешнему виду спортсменов.

Сведения о строении и функциях организма.

Строение человека, скелет, кости, связки. Мышечная система и её функции. Мышцы, органы движения, работа мышц при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и кровеносные сосуды. Дыхание. Газообмен. Лёгкие. Значение сердечнососудистых и дыхательных систем для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения: обмен веществ в организме, выдыхательная система. Нервная система: центральная, периферическая, соматическая и вегетативная. Органы чувств. Роль нервной системы в управлении движениями человека.

Значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развитие двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Требования мер безопасности в процессе реализации Программы.

Общие меры безопасности.

Для занятий художественной гимнастикой спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1. К занятиям по художественной гимнастике допускаются учащиеся:

- имеющие медицинский допуск;
- инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь (чешки, полу чешки) и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

2. Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при нахождении в зоне выполнения элементов с предметами;
- при наличии посторонних предметов вблизи;
- при неисправных предметах.

3. У тренера-преподавателя находится аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занятия проходят в спортивном зале на специальном гимнастическом ковре. Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Требования безопасности перед началом занятий.

Тренер-преподаватель должен:

- заранее продумать расстановку детей;

- расположение гимнастики при работе с предметом в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания.

Учащийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время тренировки во избежание травм опасных ситуаций;

- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

- надеть спортивную форму и обувь (чешки, полу чешки);

- тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи площадки;

- провести физическую разминку;

- внимательно прослушать инструктаж по мерам безопасности при работе в группе.

Требования безопасности во время занятий.

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий вблизи площадки не было посторонних лиц;

- следить за учащимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

- не давать учащимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задание с предметом.

Учащийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;

- не размахивать предметами;

- выполнять упражнения в свою очередь, не мешая другим гимнасткам;

- не подходить сзади и сбоку к выполняющим движения, элементы и танцевальные дорожки;

- при выполнении бросков, поворотов и перемещений смотреть, где находятся другие учащиеся;

- не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с как с предметами, так и без предметов;

- не выполнять упражнения без разрешения тренера-преподавателя;

- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения;

- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях гимнастка должна уметь применять приёмы самостраховки;
- соблюдать спортивную дисциплину.

Требования безопасности в различных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- о всех недостатках, отмеченных во время тренировки, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности учащийся не допускается или отстранён от участия в тренировочном процессе.

Упражнения для формирования правильной осанки

«На посту» (встать вдоль стены, касаясь её затылком, спиной, лопатками, плечами, ягодицами, пятками), «Рапорт командиру» (встать спиной к стене, соблюдая осанку, сделать шаг вперёд и снова вернуться к стене), «Тревога» (коснуться затылком и спиной стены и присесть, стараясь при этом как бы вжаться в стену, руки вытянуть вперёд). Разучивание и отработка комплекса упражнений для формирования правильной осанки на матах: «Кто это?» (лечь на спину, руки прижать к туловищу, всё тело сплошная линия, приподнять голову и плечи, осмотреть себя и положение своего тела и вернуться в исходное положение); «Велосипед» (лёжа на спине и прижав руки к туловищу, поочередно поднимать левую и правую ноги, сгибая их в коленях); «Плавание» (лечь на живот, руки положить перед собой, на них положить голову. Приподнять голову и плечи насколько это возможно); «Прямой угол» (лёжа на спине, отвести руки за голову. Поднимать ноги поочередно вверх по возможности под прямым углом); «Окошко» (лечь на живот, поднять руки вверх и сцепить пальцы. Прогнуться, повернуть туловище влево, вправо (под левой и правой рукой заглянуть в «окошко»).

Махи: 1. Стойка, руки в сторону: мах рукой вниз и в и. п. То же, другой рукой. 2. Стойка, руки вперед: мах руками вниз, назад и в и. п. 3. Стойка, ногу вперед (в сторону), руки в стороны: мах ногой назад (рис. 36), вперед, в сторону. Держа руку или ногу вперед, назад или в сторону, уменьшают нужное для этого мышечное напряжение, после чего рука или нога расслабляется и падает под силой тяжести дугообразно вниз. Для следующего маха необходимо напрягать мышцы для принятия и. п. 4. Стойка, наклон, прогнувшись, руки в стороны: мах туловищем и руками вперед и выпрямиться в и. п. Путем уменьшения напряжения мышц

туловища произойдет мах туловища и рук вперед. Если в наклоне дается туловищу толчок, то в результате этого выпрямление происходит не махом, а взмахом. **Взмахи:** 1. Стойка, правую ногу в сторону на носок, руки влево с переносом тяжести тела, взмах руками дугами вниз и вправо. То же, в другую сторону. 2. Стойка на носках, руки назад: маятникообразные взмахи руками вперед и назад на пружинных движениях ногами. То же, с петлеобразным махом рукой и взмахом «восьмеркой». 3. Стойка на носках, одна рука вперед, другая назад: спружиниваясь, противоположные или попеременные маятникообразные взмахи руками. То же, на пружинной ходьбе. Туловище и ноги предварительно выпрямляются, помогая замаху рук. При взмахе после толчка туловище и ноги сгибаются, голова наклоняется. В конце взмаха туловище и ноги выпрямляются, и взгляд сопровождает взмах. 4. Стойка, руки в стороны: взмах ногой вперед, назад, вперед и шаг вперед. 5. Стойка, руки в стороны: нога в сторону и взмах ногой скрестно вовнутрь с поворотом на 180° по направлению движения ноги. С небольшим замахом дается толчок к движению вниз, вследствие которого нога движется дугой вниз и взмах угасает. Поэтому следует нарастание напряжения, т. е. замах к следующему толчку. Для увеличения взмаха происходит легкое выпрямление и сгибание туловища. 6. Стойка, нога в сторону на носок, руки в противоположную сторону: взмах туловища дугой вниз и в сторону, с переносом тяжести тела с ноги на ногу. То же – в другую сторону. То же, с круговым взмахом туловища и рук.. 7. Сидя на пятках, наклон туловища вперед, руки назад: взмах туловища вперед и опускание в и. п. В данном случае замахом является легкое выпрямление туловища или даже подъем с пяток. При опускании происходит толчок с движением бедер вперед, руки сопровождают движение туловища, двигаясь дугой вверх.

Упражнения на равновесие способствуют сохранению устойчивости тела при выполнении статических положений и различных упражнений на уменьшенной площади опоры. Примерные упражнения: из положения стоя подняться на полупальцы двух или одной ног, руки в различных положениях; то же с закрытыми глазами; ходьба по ограниченной площади, по качающейся опоре; игры с ходьбой и остановкой по сигналу (типа «замри»); ходьба с различными движениями ногами, с завязанными глазами по проведенной черте. Включать соревновательный элемент: «Кто сможет сделать упражнение без ошибки?» Выполнение упражнений с подскоками.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. К ним относятся: полушпагаты, кувырки в различных направлениях, стойки, перевороты (боковые, вперед и назад). Общие методические указания: в ходе обучения исходить из возрастных особенностей и подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. При обучении прибегать к образным сравнениям, которые активизируют подражательные способности занимающихся. При освоении базовых упражнений наибольшее внимание нужно уделить закреплению навыка правильной осанки, походки и постановки рук и ног. В процессе

усвоения двигательных навыков нужно стремиться к развитию у детей чувства движения. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей этого возраста.

Специальные и танцевальные шаги.

Мягкий шаг — начинается с постановки пальцев, после чего следует мягкий пережат на всю стопу. Тело прямое, руки свободно опущены. *Высокий шаг* — шаг вперед с энергичным сгибанием ноги вперед (бедро и голень образуют прямой угол). Тело выпрямлено, движения рук свободные. *Острый шаг* — сгибая ногу, сделать маленький шаг вперед, поставить на пол сильно оттянутый носок, энергично пережатиться на всю стопу и одновременно вынести другую ногу вперед. *Пружинящий шаг* — из стойки на полупальцах маленький шаг вперед с энергичным пережатом на всю стопу, быстро разгибая колено, перейти на носок и вынести другую ногу вперед. *Двойной (приставной) шаг* — маленький шаг на полупальцы одной ноги и подтягивание к ней другой. *Скрестный шаг* — из стойки на полупальцах шаг правой скрестно перед или сзади левой, шаг левой в сторону. *Скользящий шаг* — не отрывая пальцы от пола, шаг с носка вперед-в сторону, скользящим движением приставить другую ногу в полуприсед. *Пережатный шаг* — мягкий шаг через полуприсед до стойки на пальцах. *Широкий шаг* — большой шаг одной ногой в выпад, другая вытянута на носке. Тело слегка наклоняется вперед, одноименная рука назад, разноименная впереди.

Танцевальные шаги. *Шаг галоп* — шаг правой в сторону, подскок. В полете левую ногу соединить с правой и обе ноги вытянуть. Приземлиться на левую ногу, а правую отставить. Методическое указание: разучивается после правильного усвоения приставного шага. *Шаг польки* — с правой ноги приставной шаг с подскоком, шаг и подскок на правой, а левую согнуть и разогнуть вперед. Туловище слегка наклонить вправо. То же с другой ноги. Методическое указание: сначала разучивается приставной шаг, потом шаг, подскок и вынос свободной ноги вперед. *Шаг вальса* — состоит из одного пережатного шага и двух шагов на высоких полупальцах. Длина каждого шага равна одной ступне. Туловище слегка наклоняется в направлении движения. Методическое указание: движение расчлениют — сначала разучивают шаги на высоких полупальцах, затем пережатные шаги. Ритмические упражнения вводятся для заучивания вальсового такта. При показе и объяснении делать акцент на счете «раз». Пусть девочки на счет «раз» делают двойной взмах руками. Постепенно переходить к целостному исполнению вальсового шага. *Шаг вальса в сторону* — пережатный шаг правой ногой в сторону, стопу развернуть вправо, шаг левой на носок скрестно за правую, приставить правую, подняться на высокие полупальцы. То же с другой ноги. *Шаг рученицы* — легкий подскок на левой с последующим переступанием на правую, небольшой полуприсед на левой. Методические указания: ритмические упражнения для заучивания такта рученицы (с удлиненным «три-и-и»), шаги на месте с легким притоптыванием и паузой на счете «три», выполнение шагов с одновременными взмахами рук. Исполнение быстрых подскоков на

полупальцах. *Тройной притоп* — три последовательных удара пятками об пол.

Методики диагностики настроения

Диагностику настроения можно применять после тренировок.

«*Прогноз погоды*». Выразить словами или условными знаками состояние совей души.

«*Погода в доме*». На листе бумаги синего цвета наклеивают аппликацию - солнышко, но без лучиков. Те ребята, чье настроение сегодня прекрасно, приклеивают лучики. Если настроение нормальное – то на небе появляются легкие кучевые облачка, а грозовые облака говорят сами за себя.

«*Древо жизни*». Дерево, нарисованное на листе бумаги, дополняется рисунками или аппликациями. Яблоко – плодотворный день, настроение хорошее; цветок – было много надежд, но не все они оправдались; зеленый листок – все нормально, спокойно; желтый листок – день был неинтересный, настроение плохое.

«*Цветок настроения*». Красный – активность, стремление к лидерству, желтый – оптимизм, движение вперед; зеленый – самоутверждение (дать шанс); синий – гармоничность, потребность в тепле и понимании; коричневый – проблемы физиологического плана, снижена энергетика, заболевает; черный – депрессивное состояние, неудовлетворенность жизнью.

«*Рисуем настроение*». Мое настроение сейчас похоже на ... (дети рисуют на что оно похоже).

«*Строим дом*». Вы можете строить дом из разноцветных кирпичей. Для этого вам надо приготовить «кирпичи» из темной и светлой бумаги. Цвет стен, которые возведут ребята, покажет, каким был прошедший день.

Упражнения на снятие психологического напряжения после тренировки

«*Дождь*». Педагог начинает растирать ладошки, дети по очереди подключаются за ним. Пошел мелкий дождь – хлопаем одним пальцем по ладошке. Дождь усиливается – хлопаем двумя пальцами по ладони. Стал еще сильнее – тремя пальцами, пошел сильный дождь – четыре пальца, сильный ливень – всей ладонью. И вот дождь стал стихать. Упало четыре капли, три капли, две, одна... дождь закончился.

«*Стряхни*». Представьте себе собачку, которая только что вышла из воды и стряхивает с себя воду. Стряхните с себя всю усталость, все неприятности. Потрясите всеми частями тела.

«*Аплодисменты по кругу*». Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Тренер начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

«*Спасибо за приятное занятие*». Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая

поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

«Сигнал». Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

«Рука на руку». Участники стоят по кругу. Тренер первым протягивает руку в центр круга, вправо каждый ребенок по очереди кладет поверх его руки свою. Когда доходят до педагога, он кладет свою левую руку поверх всех рук, и каждый ребенок по очереди. Когда все руки протянуты в круг – можно прокричать «рука на руку», «всем успеха» или что-то другое и расцепить руки.

Воспитательная работа

Воспитательная работа способствует индивидуализации учащихся в коллективе, активном усвоении двигательных действий, приобретаемых ими в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности.

К воспитательной работе относится также и работа с родителями. Задача воспитательных действий на учебно-тренировочных занятиях направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- бережное и вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;

— наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

— торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников;

— просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований и их обсуждение;

— соревновательная деятельность учащихся и ее анализ;

— регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;

— проведение тематических праздников;

— экскурсии, культпоходы в театр, музеи, на выставки;

— тематические диспуты и беседы;

— оформление стендов.

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2020 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
С.В. Андреев
«31» августа 2020 г.
Приказ № 265

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Дельфинёнок»

Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7 лет
Уровень программы – стартовый
Срок реализации: 1 год

Автор:
Лукьянцева Татьяна Николаевна,
старший методист

г. Белгород 2020

Изменения и дополнения к образовательной программе.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфиненок» ежегодно рассматривается и корректируется с учетом современных требований к общеобразовательным программам.

Август 2021г.

1. На основании утверждения Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности» для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») внести в Пояснительную записку данной программы дополнение в список нормативно-правовой базы:

- «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности» для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») от 28.01.2021г.

2. Согласно ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации» ст.59 п.3 итоговая аттестация в учреждениях дополнительного образования, реализующих общеобразовательные общеразвивающие программы, не предусмотрена. На основании Локального акта Учреждения «Положение о контроле и аттестации учащихся муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода» внести коррективы:

- в Пояснительной записке общеразвивающей программы «Дельфиненок» в разделе «Формы подведения итогов» формулировку «итоговая аттестация» заменить на «промежуточная аттестация». Критерии диагностического оценочного материала итоговой аттестации перенести в критерии промежуточной аттестации второго полугодия последнего года реализации общеразвивающей программы «Дельфиненок».

Изменения и дополнения рассмотрены на научно-методическом совете, Протокол №1 от 31.08.2021г. Принято решение о внесении изменений в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Дельфиненок».

Председатель НМС



И.С. Молочная

Изменения и дополнения к образовательной программе.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфиненок» 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 общеобразовательную общеразвивающую программу «Дельфиненок».

Председатель НМС



И.С. Молочная

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинёнок» **физкультурно-спортивной направленности**, срок реализации 1 год.

Плавание является одним из важнейших средств всестороннего физического воспитания. Нахождение в водной среде оказывает благоприятное влияние на организм человека: повышает сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, и играет большую роль в закаливании человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Особенно велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм, так как благотворно не только для физического развития ребёнка, но и для формирования его личности. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества.

Но не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство и привить ему желание заниматься данным видом спорта. Ввиду того, что дети школьного возраста быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания, поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Для занятий с детьми младшего школьного возраста в условиях образовательного процесса Дворца детского творчества была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинёнок», которая опирается на богатый опыт работы тренера-преподавателя с детьми дошкольного и младшего школьного возраста и

следующих документов: пособие Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Примерная программа по плаванию. Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2004.

При разработке программы была использована нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (Далее – Приказ № 2).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

7. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. Вопросы физического развития учащихся представлены, как основа профилактики нарушений осанки.

Оздоровительное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических приемов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время на фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Состояние здоровья детей в начале обучения в школе имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. По данным Минздравмедпрома и Госкомсанэпиднадзора России к моменту поступления в школу 40–60% детей имеют различные функциональные отклонения: со стороны органов зрения – 10%, избыточная масса тела – 8-16%, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка.

Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Значительная часть населения в сложившихся техногенных условиях вынужденно ограничена в движениях. Гиподинамией страдает все современное общество. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: даже обязательная программа по физической культуре далеко не в полной мере отвечает запросам растущего организма. В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Причина этого у младших школьников длительные занятия в положении сидя в школе и дома, при относительной слабости опорно-двигательного аппарата. Возникла потребность общества, современных детей и их родителей в решении задач,

которым посвящена дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинёнок». Данная программа направлена на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной и игровой деятельности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что систематические занятия плаванием развивают выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений, также своевременно формируют «мышечный корсет, что способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника учащегося. Содержание программы предполагает разнообразные упражнения в воде, устраняющие нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивающие почти все группы мышц - особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, устраняющие возбудимость и раздражительность. Особенность программы состоит не только в сохранении и укреплении здоровья учащихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать сознательно дисциплинированными и организованными, настойчивыми и трудолюбивыми, смелыми и уверенными в своих силах, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-

волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.

Цель программы: формирование необходимых умений и навыков плавания, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде.

Задачи обучения:

Обучающие:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства, учить плавательным навыкам и умениям;
- обучать основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- обучать технике основных стилей спортивного плавания: «Кроль на груди», «Кроль на спине»;
- обучать технике старта и поворотов;
- познакомить с основными стилями спортивного плавания: «Брасс», «Баттерфляй»
- обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- развивать двигательную активность учащихся;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Здоровьесберегающие:

- развивать интерес к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания, закаливания;
- содействовать гармоничному психофизическому развитию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;
- положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

Отличительные особенности данной программы отсутствующих в этом направлении состоят в том, что данная программа реализуется в двух бассейнах – маленьком и большом и рассчитана на учащихся не умеющих плавать. В малой чаше бассейна учащиеся могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина большой чаши – 1,7 м, что помогает в дальнейшем обучении: учащийся, научившийся проплывать на мелком месте, продолжают обучение на глубине. Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, не спортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде. Использование в обучении различных поддерживающих средств (плавательные доски, колобашки, мячи) позволяет ускорить формирование навыка плавания у учащихся. Индивидуальный подход в обучении позволяет выявить двигательные предпочтения учащегося и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. При повторении упражнений используются задания одного типа, но разного содержания. В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий: учебно-тренирующие, сюжетные, игровые, контрольно-учетные, в форме бесед (об истории плавания), занятия с участием родителей, спортивные досуги, развлечения. Курс обучения разделен на три этапа, основной задачей каждого из которых является:

1 этап. Приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.

2 этап. Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыка плавания

3 этап. Дальнейшее совершенствование навыка плавания «Кроль на груди» и «Кроль на спине», разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания «Баттерфляй» и «Брасс».

Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм.

Программа опирается на общепедагогические *принципы*:

- **систематичности** - занятия проводятся в определенной системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

- **доступности, сознательности** - формирование устойчивого интереса учащихся, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

- **наглядности** - создание у учащихся полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;

- **комплексности и интегрированности** - решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса;

- **личностной ориентации** - учет разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого учащегося. **Возраст детей: 7 лет.** Принимаются

все дети без противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинской справки. Дети в группе разного уровня подготовки. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать особое внимание на индивидуальный подход.

Возрастные особенности детей семи лет при обучении плаванию. Семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей.

В этот период увеличение силы на 1 кг веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Корковые отделы двигательного анализатора приближаются, но степени зрелости к мозгу взрослых людей. Дети семи лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость. Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы.

Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца.

У детей семи лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности.

Оказывается, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С семи лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом.

Сроки реализации программы: программа «Дельфинёнок» рассчитана на **1 год** обучения.

Формы и режим занятий: Занятия проводятся в форме группового обучения, 2 раза в неделю по 2 часа. Всего 144 часа. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Данная программа предусматривает работу с детьми с ОВЗ, если данный вид спорта разрешен медицинским персоналом.

Также программа может быть использована в формате дистанционного или/и сетевого обучения.

Ожидаемые результаты и способы определения их результатов

К концу обучения учащийся будет знать:

- правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека;
- названия плавательных упражнений, способов плавания;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- значение закаливающих процедур;
- роль занятий плаванием для физического развития.

уметь:

- выполнять упражнения на всплытие и расслабление;
- лежать на поверхности воды, на груди и на спине;
- выполнять передвижения в воде;
- выполнять погружение в воду, ныряние, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько раз;
- выполнять скольжения на груди и на спине без работы ног с задержкой дыхания и различным положением рук;
- выполнять перемещение с доской при помощи ног способом кроль на груди, кроль на спине;
- выполнять перемещение с колобашкой при помощи рук способом кроль на груди, кроль на спине;
- выполнять скольжение с работой ног способом кроль на груди и кроль на спине в согласовании с дыханием;
- проплывать дистанцию 50 метров в полной координации «Кроль на груди», «Кроль на спине».

Будут сформированы универсальные учебные действия (УУД)

Метапредметные УУД: (познавательные, коммуникативные, регулятивные).

Вырабатывают у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием, дети овладевают жизненно необходимыми навыками плавания, которые пригодятся им в дальнейшей жизни, знакомятся со свойствами воды.

Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности ССС (сердечно - сосудистой системы), укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких, положительно влияет на состояние ЦНС (центральной нервной системы) детского организма. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

Через программу по плаванию укрепляется здоровье учащихся, повышается иммунитет у часто болеющих детей, и поддерживается на оптимальном уровне умственная и физическая работоспособность. Прививаются необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта. Развиваются и совершенствуются физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость.

Личностные:

- мотивационная основа на занятия плаванием на свежем воздухе и занятий физической культурой;
- положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно-необходимыми навыками плавания;
- самостоятельность при выполнении упражнений для занятий плаванием;
- нравственно-волевые и физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, смелость, настойчивость;
- бережное отношение к своему здоровью, привычка к закаливанию;
- морально-волевые качества: преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде

Регулятивные:

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении в бассейне;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Познавательные:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные:

- уметь слушать и вступать в диалог;
- способность участвовать в речевом общении;
- приобретение учащимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при плавании.

Формы подведения итогов

Важнейшим элементом процесса обучения является контроль успеваемости учащегося, который должен быть систематическим, результаты аргументированными. Исходя из этого, используются разные виды контроля:

- ***контроль педагога*** – по форме может быть фронтальным, групповым, парным, индивидуальным;
- ***взаимоконтроль учащихся*** – применяется при проведении практических, творческих и итоговых занятий;
- ***самоконтроль*** – применяется регулярно на учебных занятиях и в творческой деятельности. От осознания учащимся своих способностей зависит и его самоконтроль (самооценка), на основании которого возможен прогноз достижения высоких результатов.

Педагог детского объединения определяет не только конечную цель, но и отслеживает промежуточные результаты, благодаря которым он своевременно выявляет и предупреждает возможные отклонения от прогнозируемого результата.

Система отслеживания результатов образовательной деятельности включает в себя:

– **вводный контроль** – это предварительное выявление уровня подготовленности к выбранному виду деятельности. Вводный контроль проводится в начале учебного года при наборе в детское объединение согласно разработанным диагностическим материалам (Приложение);

– **текущий контроль** осуществляется педагогом на каждом занятии, результаты оцениваются педагогом при помощи вербального метода;

В систему отслеживания результатов в обязательном порядке входит аттестация учащихся:

– **промежуточная аттестация** осуществляется в процессе усвоения учебного материала за полугодие, по завершении основных разделов учебно-тематического плана. Промежуточная аттестация проводится два раза в год: декабрь и май согласно диагностическим материалам (Приложение); Промежуточная аттестация может проводиться в форме сдачи контрольных нормативов и оценивается по трем уровням: высокий, средний, низкий;

– **итоговая аттестация** осуществляется в конце последнего года обучения для проверки знаний, умений и навыков. В соответствии с результатами итогового контроля определяется, насколько достигнуты результаты программы каждым учащимся, полнота выполнения программы: высокий, средний, низкий уровень. Формы итогового контроля могут варьироваться и включать в себя выполнения практического задания, тестирования по теоретическим вопросам.

Качество знаний определяется сформированными у учащихся *знаниями, умениями и навыками*. Качество знаний (конструктивный, репродуктивный, творческий уровень) отражается в карте сформированности качеств знаний учащихся. (Приложение)

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Календарно-тематическое планирование, расписание занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36	72	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа	Согласно Локальному акту Учреждения календарно-тематическое планирование находится в Рабочей программе педагога. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУДО БДТ

Учебно-тематический план

№ пп	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на воде.	2	1	1
1.1.	Правила поведения во Дворце, в плавательном бассейне. Техника безопасности в бассейне и на воде	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка	24	2	22
	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше:			
2.1.	- строевые упражнения, ходьба, бег;	4		
2.2.	- маховые движения руками вперед, назад;	4		
2.3.	- попеременно движения руками вперед, назад;	4		
2.4.	- наклоны вперед, в сторону;	4		
2.5.	- движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;	4		
2.6.	- упражнение на расслабление;	2		
2.7.	- упражнение на координацию движений.	2		
3.0	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	10	2	8
3.1.	- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;	2		
3.2.	- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;	1		
3.3.	- скольжение на груди, на спине, на боку;	2		
3.4.	- соскок в воду с низкого борта;	1		
3.5.	- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);	1		
3.6.	- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);	2		
3.7.	- выдох в воду. Упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звезда»; «Стрела» включаются в занятия.	1		
4.0.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.	64	4	60

	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания:			
4.1.	<u>Кроль на груди:</u> - у бортика (опоры); - без опоры с различным положением рук; - с доской.	4		
4.2.	<u>Упражнения руками с дыханием:</u> - стоя на дне движения руками; - с доской на задержке дыхания.	4		
4.3.	<u>Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:</u> - у опоры (бортика); - без опоры попеременно; - с доской сцепления.	4		
4.4.	<u>Плавание « Кроль на груди» в полной координации до 10м</u>	4		
4.5.	<u>Кроль на спине:</u> - упражнения движения ногами на спине: - у опоры (бортика); - без опоры с различным положением рук; - упражнения движения руками на спине: - без опоры (без движения ногами, в скольжении);	4		
4.6.	- с доской; - упражнения для согласования рук и ног с дыханием:	4		
4.7.	-- попеременно движения рук и ног; - на сцепление; - одновременно движения рук	4		
4.8.	<u>Плавание « Кроль на спине» в полной координации до 10м</u>	4		
4.9.	<u>Брасс:</u> - упражнения движения ногами брассом: а) у опоры; б) с доской; в) без опоры; - упражнения движения руками брассом: а) стоя на дне;	4		
4.10.	б) с доской; в) без опоры (ногами кроль, дельфин); - упражнения для согласования рук и ног с дыханием:	4		
4.11.	а) раздельно (руки с подхватом ног); б) на наименьшее количество гребков	4		
	<u>Плавание « Брасс» в полной координации до 10м</u>			

4.12.	<u>Баттерфляй – дельфин:</u> - упражнения движения ногами – дельфин: а) с опорой;	4		
4.13.	б) с доской; в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук); - упражнения движения руками – дельфин:	4		
4.14.	а) стоя на дне; б) с доской; в) с ногами кроль на груди, брасс; - упражнения для согласования рук и ног способа дельфин	4		
4.15.	<u>Плавание « Баттерфляй» в полной координации до 10м.</u>	4		
5.0	Упражнения для совершенствования избранного способа плавания.	16	2	14
5.1.	Упражнения для совершенствования техники плавания, совершенствования избранного способа плавания. -плавание в облегчённых и усложнённых условиях;	2		
5.2.	-плавание по элементам и в полной координации;	2		
5.3.	- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);	2		
5.4.	- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;	2		
5.5.	-проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;	2		
5.6.	-проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;	2		
5.7.	-проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;	2		
5.8.	- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами).	2		
6.0	Упражнения для изучения стартов и поворотов.	6	1	5
6.1.	<u>Старты:</u> - на спине:	2		

6.2.	а) скольжение с ногами кроль, дельфин; б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками); - старт на груди: а) спад в воду из положения сидя на бортике; б) спад в воду из положения сидя на бортике; в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук).	2		
6.3.	<u>Повороты:</u> - плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.	2		
7.0.	Игры на воде.	12	1	11
	В зависимости от подготовленности учащихся на занятиях используются различные виды игр: -сюжетные, -командные, -игры с соревновательными элементами, -игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, -игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, -игры с всплыванием и лежанием на воде, -игры с выдохами в воду, -игры со скольжением и плаванием, -игры с прыжками в воду, -игры с мячом			
8.0.	Теоретические сведения (влияние плавания на организм обучающихся; режим и питание пловца; оборудование и инвентарь для плавания; правила соревнований по плаванию).	4	4	-
	Теоретические сведения. - влияние плавания на организм обучающихся; -гигиена тела, режим и питание пловца; -правила пользования инвентарём для плавания;			
9.0.	Контрольные нормативы, соревнования	6	-	6
	Всего:	144	17	127

Содержание программы

1. Правила поведения и техника безопасности на воде 1/1 час.

1.1.Тема. Вводное занятие. **Теория.** Правила поведения во Дворце, в плавательном бассейне. Техника безопасности в бассейне и на воде.

Практика. Правила поведения в раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа). Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проплывания со страховочным шестом под контролем тренера; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; прыжки в воду только по одному с разрешения педагога и под его наблюдением, обучение стандартным сигналам тренера (свистку, жестам и т.д.).

2. Общая физическая подготовка 24/2/22

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

2.1.Тема.(4ч) Строевые упражнения, ходьба, бег.

Теория. Техника выполнения упражнений: строевые упражнения, ходьба, бег.

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Кто быстрее!»

2.2.Тема.(4ч) Маховые движения руками вперед, назад.

Теория. Техника выполнения упражнений: маховые движения руками вперед, назад

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Мельница»

2.3.Тема.(4ч) Попеременно движения руками вперед, назад.

Теория. Техника выполнения упражнений: попеременно движения руками вперед, назад

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Шлюпка»

2.4.Тема.(4ч) Наклоны вперед, в сторону

Теория. Техника выполнения упражнений: наклоны вперед, в сторону

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Деревья в лесу»

2.5. Тема.(4ч) Движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади

Теория. Техника выполнения упражнений: движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади.

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Ромашка»

2.6.Тема.(2ч) Упражнение на расслабление.

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Море волнуется»

2.7.Тема.(2ч) Упражнение на координацию движений.

Теория. Техника выполнения упражнений: упражнение на координацию движений

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Цирковые лошадки»

3.Подготовительные упражнения для освоения с водой 10/2/8

3.1.Тема (2ч). Погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания.

Теория. Техника погружения под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания.

Практика. Выполнение упражнений для преодоления страха перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды, упражнение «Поплавок». Игра «Насос».

3.2.Тема.(1ч) Упражнения лежание на груди и на спине с размытым положением рук

Теория. Техника выполнения лежания на груди и на спине с размытым положением рук

Практика. Выполнение упражнений лежание на груди и на спине с размытым положением рук: «Медуза», «Звезда»; упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине.

3.3.Тема.(2ч)Скольжение на груди, на спине, на боку.

Теория. Техника выполнения скольжения на груди, на спине, на боку.

Практика. Выполнение упражнений на скольжение «Стрела»: на груди, на спине, на боку; помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками; игра «Торпеды».

3.4.Тема (1ч). Соскок в воду с низкого борта.

Теория. Техника выполнения соскока в воду с низкого борта.

Практика. Упражнения на обучение соскока в воду с низкого борта. Игра «Кто дальше прыгнет?»

3.5. Тема (1ч). Движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении)

Теория. Техника выполнения движений руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении)

Практика Выполнение упражнений. Игра «Береговые ракеты».

3.6. Тема (2ч). Движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);

Теория. Техника выполнения движений ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);

Практика Выполнение упражнений. Игра «Торпеды».

3.7. Тема. (1ч) Выдох в воду.

Теория. Техника выполнения выдохов в воду.

Практика. Упражнения на передвижение в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании. Игры с выдохами в воду «У кого больше пузырей?», «Фонтанчики».

4. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания

64/4/60

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания:

4.1.Тема.(4ч) Кроль на груди

Теория: Техника выполнения упражнений у бортика (опоры); без опоры с различным положением рук; с доской.

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Мельница».

4.2. Тема. (4ч) Упражнения руками с дыханием.

Теория: Техника выполнения упражнений руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;- с доской на задержке дыхания.

Практика. Выполнение упражнений руками с дыханием. Игра «Шлюпка».

4.3. Тема. (4ч) Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

Теория. Техника выполнения упражнений для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:- у опоры (бортика);- без опоры попеременно;- с доской сцепления.

Практика. Выполнение упражнений для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди. Игры «Байдарка», «Тяни-толкай»

4.4. Тема. (4ч) Плавание « Кроль на груди» в полной координации до 10м

Практика. Плавание « Кроль на груди» в полной координации до 10м
Игра «Водяная мельница».

4.5. Тема. (4ч) «Кроль на спине». Упражнения движения ногами на спине.

Теория. Техника выполнения упражнений ногами на спине: - у опоры (бортика); без опоры с различным положением рук.

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Фонтан».

4.6. Тема. (4ч) Упражнения движения руками на спине.

Теория. Техника выполнения упражнений:- упражнения движения руками на спине:

- без опоры (без движения ногами, в скольжении);- с доской;

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Водяная мельница»

4.7. Тема. (4ч) Упражнения для согласования рук и ног с дыханием.

Теория. Техника выполнения упражнений:- попеременно движения рук и ног; - на сцепление;- одновременно движения рук.

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Ваньки-встаньки».

4.8. Тема. (4ч) Плавание « Кроль на спине» в полной координации до 10м.

Практика. Плавание « Кроль на спине» в полной координации до 10м.
Эстафета 8x10м кроль на груди.

4.9. Тема. (4ч) Брасс: Упражнения движения ногами брассом

Теория. Техника выполнения упражнений: а) у опоры; б) с доской; в) без опоры.

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Гонки с досками».

4.10. Тема. (4ч) Упражнения движения руками брассом.

Теория. Техника выполнения упражнений: а) стоя на дне; б) с доской; в) без опоры (ногами кроль, дельфин);

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Слушай сигнал!»

4.11. Тема. (4ч) Упражнения для согласования рук и ног с дыханием

Теория. Техника выполнения упражнений: а) отдельно (руки с подхватом ног); б) на наименьшее количество гребков.

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Бабочка».

4.12. Тема. (4ч) Плавание « Брасс» в полной координации до 10м

Практика. Плавание « Брасс» в полной координации до 10м. Эстафета 8х10м брасс в координации

4.13. Тема. (4ч) Баттерфляй – дельфин. Упражнения движения ногами – дельфин.

-Теория. Техника выполнения упражнений движения ногами – дельфин а) с опорой; б) с доской; в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Юные подводники».

4.14. Тема. (4ч) Упражнения движения руками – дельфин.

Теория. Техника выполнения упражнений а) стоя на дне; б) с доской; в) с ногами кроль на груди, брасс;

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Буксир»

4.15. Тема. (4ч) Упражнения для согласования рук и ног способа дельфин

Теория. Техника выполнения упражнений для согласования рук и ног способа дельфин.

Практика. Выполнение упражнений. Игра «Дельфины».

4.16. Тема. (4ч) Плавание « Баттерфляй» в полной координации до 10м.

Практика. Плавание « Баттерфляй» в полной координации до 10м.

5. Упражнения для совершенствования избранного способа плавания

16/2/14

Упражнения для совершенствования техники плавания, совершенствования избранного способа плавания.

5.1. Тема. (2ч) Плавание в облегчённых и усложнённых условиях.

Теория. Техника выполнения плавания в облегчённых и усложнённых условиях.

Практика. Плавание. Игра «Кто дальше проскользит?»

5.2. Тема. (2ч) Плавание по элементам и в полной координации

Теория. Техника выполнения плавания по элементам и в полной координации

Практика. Плавание. Игра «Не отставай!»

5.3. Тема. (2ч) Проплавание серий коротких отрезков (12,5 м)

Теория. Техника проплывания серий коротких отрезков (12,5 м)

Практика. Плавание. Игра «Водолазы».

5.4. Тема. (2ч) Проплавание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации.

Теория. Техника проплывания серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации.

Практика. Плавание. Игра «Кто победит?»

5.5. Тема. (2ч) Проплавание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплаванием на задержке дыхания.

Теория. Техника проплывания серий отрезков в полной координации в чередовании с проплаванием на задержке дыхания.

Практика. Плавание. Игра «Качели».

5.6. Тема. (2ч) Проплавание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации.

Теория. Техника проплывания серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации.

Практика. Плавание. Игра «Пятнашки».

5.7. Тема. (2ч) Техника проплывания серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди

Теория. Техника проплывания серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;

Практика. Плавание. Игра «Салки с мячом».

5.8. Тема. (2ч) Проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами).

Теория. Техника проплывания серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами).

Практика. Плавание. Игра «Винт».

6.Упражнения для изучения стартов и поворотов 6/1/5

6.1.Тема.(2ч) Старты. На спине.

Теория. Техника выполнения стартов на спине: а) скольжение с ногами кроль, дельфин;

б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками).

Практика. Выполнение стартов на спине. Игра «Все вместе»

6.2. Тема.(2ч) Старт на груди.

Теория.стартов на а). спад в воду из положения сидя на бортике;

в) прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверху (с махом рук).

Практика. Выполнение стартов на груди. Игра «Каскад».

6.3. Тема. (2ч) Повороты.

Теория. Техника выполнения поворотов:- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

Практика. Выполнение поворотов. Игра «Кувырок».

7. Игры на воде 12/1/11

В зависимости от подготовленности учащихся на занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами, игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, игры с всплыванием и лежанием на воде, игры с выдохами в воду, игры со скольжением и плаванием, игры с прыжками в воду, игры с мячом.

8. Теоретические сведения (влияние плавания на организм обучающихся; режим и питание пловца; оборудование и инвентарь для плавания; правила соревнований по плаванию) 4/4

Влияние плавания на организм учащихся; гигиена тела, режим и питание пловца; правила пользования инвентарём для плавания; правила соревнований по плаванию.

9. Контрольные нормативы, соревнования 6/6

При проверке освоения учащимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся несколько раз в течение всего учебного года после овладения определённого навыка. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

Нормативы

Техническая и плавательная подготовка		
	Мальчики	Девочки
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы		
25 м с помощью одних ног	+	+
25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 50 м Старт, повороты	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Методическое обеспечение

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинёнок» реализуется в двух бассейнах - маленьком и большом, и рассчитана на учащихся не умеющих плавать. В малой чаше бассейна учащиеся могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина большой чаши – 1,7 м, что помогает в дальнейшем обучении: учащийся, научившийся проплывать на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, не спортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде. Использование в обучении различных поддерживающих средств (плавательные доски, калабашки) позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей младшего возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются индивидуально, в зависимости от возраста, проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка. Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закалывают организм. В процессе обучения плаванию детей необходимо обращать внимание на моторную плотность занятия.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- Положение тела.
- Дыхание.
- Движения ногами.

- Движения руками.
- 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:

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);

изучение движений в воде с неподвижной опорой, (при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна); движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

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);

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:

движения ногами с дыханием;

движения руками с дыханием;

движения ногами и руками с дыханием;

плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по элементам, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности детей.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

Поочередное плавание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

плавание отрезков на наименьшее количество гребков;

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.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

Используемые технологии: здоровьесберегающие технологии, игровые педагогические технологии, технологии обучения в сотрудничестве, информационные технологии, личностно-ориентированные.

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности на занятиях по обучению плаванию.

Учитывая разный уровень физической подготовки учащихся, в начале учебного курса программы, необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения.

Методы обучения – это такие способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания.

При обучении пользуются следующими методами:

- *словесный*: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок). Используя данную группу методов, педагог помогает детям создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов.

Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, показывает отношение педагога к делу, ученикам, стимулирует их активность, уверенность, интерес.

- *Описание* используется для создания предварительного представления об изучаемом движении.

- *Объяснение* отвечает на основной вопрос, почему надо делать так, и является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу.

- *Рассказ* применяется, преимущественно, при организации игр.

- *Беседа* в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность учеников, помогает педагогу лучше узнать их.

- *Разбор* игры или подведение итогов урока проводится после выполнения какого-либо задания. Анализируются и обсуждаются допускаемые ошибки при выполнении упражнений.

- *Указание* чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него.

- *Команды и распоряжения* применяются для управления группой и процессом обучения. Команды определяют начало и окончание движения, место, направление, темп и продолжительность выполнения учебных заданий. Команды делятся на предварительные и исполнительные.

- *Подсчет* применяется для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений, а также для мобилизации внимания на отдельных ключевых моментах техники выполняемых упражнений.

- *Наглядный*: показ, жестикуляция (условные сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде.

Использование *наглядных методов* помогает создать у занимающихся представление об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике плавания. Наряду с «образным» объяснением, наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Показ изучаемого движения или техники способа плавания применяется на протяжении всего курса обучения плаванию. Показ должен проводиться только квалифицированным пловцом. С тем, чтобы подчеркнуть наиболее существенные детали техники, можно показать их в медленном темпе, с остановкой, с максимальным расслаблением или, наоборот, с максимальным приложением усилий.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих физических упражнений.

Негативный показ преподавателя «как не надо делать» допустим только при условии, если ученики могут анализировать свои ошибки и способны к ним относиться критически.

Учебные и наглядные пособия – рисунки, плакаты – применяются при необходимости отобразить такие детали техники или упражнения, которые трудно показать или объяснить.

Жестикуляция значительно повышает эффективность обучения плаванию. Условия работы в бассейне – повышенный шум, возникающий при плавании и выполнении упражнений. В результате плеска воды и брызг затрудняется восприятие команд и указаний педагога. Поэтому преподавателями применяется большой арсенал условных сигналов и жестов, позволяющих уточнять технику и исправлять возникающие ошибки.

• **Практический:**

- упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка;

- разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным;

- разучивание в целом: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений;

- повторный метод: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил;

- *соревновательный метод*: прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию;соревновательный методобучения в разных формах применяется на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Используется для повышения уровня эмоциональности, увеличения двигательной активности. Его отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за победу;

- *игровой метод* – широко применяется на начальном этапе обучения плаванию. Игра повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. В игровом методе всегда есть сюжетное содержание. Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств.

Игры являются одним из ведущих средств и методов обучения плаванию детей. В занятиях с детьми должно преобладать именно игровое начало. И как результат применения игрового метода, успешное овладение учебным материалом.

Применение дополнительных ориентиров

На первых занятиях необходимо научить ребёнка определять положение тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх – низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направления движения тела вперёд – назад, вправо – влево и т. д.

Непосредственная помощь педагога. Помощь, оказываемая педагогом во время занятий с детьми, может быть самой разнообразной: сопровождение выполнения упражнений подсчётом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание, непосредственная страховка и т.п.

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 12,5м и 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.

Информационные ресурсы:

1. <https://studopedia.ru>
2. <https://infopedia.su>
3. <http://plavaem.info>
4. <http://www.minsport.ru>
5. <http://www.olympic.org>
6. <http://www.russwimmirg.ru>
7. <http://sport.tmbreg.ru>
8. <http://sportguardian.ru>

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. Физкультура и спорт, 1999г.
 2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой, 2000г.
 3. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
 4. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
 5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
 6. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше в воде. Физкультура и спорт, 1999г.
 7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
 8. Дубровский В.И. Спортивная медицина. Учебник для вузов.
 9. Бауэр В.Г., Гончаров Е.П. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ 1995г.
 10. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Москва «Советский спорт», 2004 г.
 11. Плавание. Методические рекомендации для тренеров А.В. Козлова 1993г.
 12. Семенов Ю.А. Навык плавания каждому. Москва «ФиС», 1983г.
 13. Планирование и построение спортивной тренировки. Москва, 1972г.
 14. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт, Ростов-на-Дону «Феникс» 2001
 15. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013.
 16. Йен Маклауд Анатомия плавания, ООО «Попурри» г. Минск, 2011.
 17. Плавание, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство» Эксмо», 2013
- <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации
- <http://www.olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России
- <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский Комитет
- <http://www.russwimmirg.ru/>- Всероссийской федерации плавания

**Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной
программе:**

1. Велитченко, В. К. Как научиться плавать. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 96с.
2. Воронова Е.К. 2010 «Программа обучения детей плаванию в детском саду»
3. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
4. Давыдов В.Ю., 1985; «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим»
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
6. «Научите ребенка плавать» Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие / Л.Ф. Еремеева – СПб: издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112с.
7. Петрова Н.Л., Баранова В.А., 2006; «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста»
8. Осокина Т.И., 1985; «Обучение плаванию в детском саду», « Как научить детей плавать».

Вводный контроль

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперёд, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости);
- бросок набивного мяча (1 кг.), см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкрут прямых рук вперёд – 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 коснётся пола.

Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с

Наклон вперёд, 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. Даются три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

Вывод: _____

Тренер-преподаватель _____

Промежуточная аттестация за 1 полугодие

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Техническая и плавательная подготовка		
	Мальчики	Девочки
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы		
25 м с помощью одних ног	+	+
25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 50 м Старт, повороты	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3 x 10м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3 x 10м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении

Система критериев оценки сформированности качеств знаний учащихся

Детско-юношеская спортивная школа

Детское объединение «Юный пловец»

Тренер-преподаватель: _____

Уровни	Шкала оценок	К р и т е р и и		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
		Показатели		
Творческий	5 - 6	<p>Полностью владеет программным материалом по плаванию. Освоена и усовершенствована техника всех спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Сформированы правильные навыки техники плавательных движений, развита общая выносливость. Сформированы умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания и утренней гимнастики. Сформированы умения самостоятельно применять полученные знания техники плавания в практической деятельности на тренировках.</p>	<p>Сформировано осознание социальной значимости полученных знаний по плаванию. Творческое отношение к тренировкам, творческая познавательная активность, самостоятельность, дает оценку выполненным заданиям, своей деятельности. Высокий мотивационный уровень к результативности своей деятельности, стремится улучшить свои спортивные результаты.</p>	<p>Преобладает творческое мышление (быстро ориентируется в новой ситуации, легко применяет полученные знания на практике, вносит свои коррективы). Проявляет высокие свойства внимания. Сформированы умения организовывать свою деятельность, совершенствовать мастерство, ориентироваться в спортивной терминологии. Сформированы умения и навыки самообразовательной деятельности. Наблюдается стремление к творческой самореализации через самопознание и самооценку.</p>
Конструктивный	3 - 4	<p>Владеет программным материалом по плаванию: проплыть дистанцию 25 м. любым способом, но недостаточно отработаны основные умения и навыки. Прочное усвоение алгоритмов выполнения плавательных упражнений позволяет самостоятельно использовать полученные знания и умения в практической деятельности.</p>	<p>Достаточно полное понимание социальной значимости получаемых знаний. Устойчивый интерес к плаванию и эпизодический интерес к процессу учебно - познавательной деятельности. Интерпретирующая познавательная активность (нуждается в истолковании, разъяснении смысла, значения), частично - поисковая познавательная самостоятельность. Критический подход к изучаемому материалу не сформирован. Ответственность за результативность своей деятельности достаточная</p>	<p>При осуществлении мыслительных действий нуждается в некоторой вербальной и двигательной помощи педагога (подсказки, напоминания, показа). Проявляет в неполной мере свойства внимания. Способность организовывать свою деятельность, совершенствовать приобретённые умения и навыки в плавании. Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.</p>

<p style="text-align: center;">Репродуктивный</p>	<p style="text-align: center;">0 - 2</p>	<p>Программным материалом владеет в недостаточной степени. Повторяет упражнения за тренером-преподавателем, но ещё не сформированы плавательные движения.</p> <p>Отсутствует комплексы рефлексов, соответствующих основным свойствам и условиям водной среды. Отсутствует чувство опоры о воду и дыхания в воде.</p> <p>Недостаточно сформированы основные учебные умения.</p>	<p>Социальная значимость получаемых знаний и умений чаще всего не осознается.</p> <p>Познавательный интерес на уровне любопытства, проб своих возможностей, желания общения со сверстниками, побуждение к участию в деятельности посредством контроля со стороны, внешними стимулами.</p> <p>Познавательная активность воспроизводящая, познавательная самостоятельность не развита, критический подход к изучаемому материалу не наблюдается.</p> <p>Исполнительское отношение к плаванию. Ответственность за результативность своей деятельности не сформирована.</p>	<p>Репродуктивное мышление (выполнение заданий по образцу, после объяснения, получения инструкций).</p> <p>Формирование новых знаний на уровне восприятия.</p> <p>Свойства внимания проявляет в малой степени</p> <p>Преобладает механическая память.</p> <p>В основном не сформированы умения организовывать свою деятельность: четко выполнять конкретные задания тренера-преподавателя, отрабатывать умения и навыки поведения на воде.</p>
--	---	--	---	--

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
И.о. директора МБУДО БДДТ
П.А.Жандармова
«31» августа 2022 г.
Приказ № 470

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Пауэрлифтинг»

Направленность – физкультурно-спортивная
возраст учащихся: 12-15 лет
срок реализации – 1 год
уровень – базовый

Автор:
Колещенко Алина Александровна,
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2022

Пояснительная записка

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, и тяга штанги – которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных: кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъём на бицепс), сидя, жим из-за головы и т. п.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье – приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики – в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим – народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Не было на Руси ни одного праздника, где не выступали бы силачи-самородки. Для них ничего не стоило сломать подкову, взвалить на спину лошадь, взять на плечи столб и катать на нем, как на карусели, с десятков человек.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по обучению пауэрлифтингом **физкультурно-спортивной** направленности. Уровень программы – **базовый**.

Программа рассчитана на создание спортивно-оздоровительных групп и заключается в применении дозированных разнообразных средств и методик, направленных на общефизическое развитие детей.

Нормативно-правовой основой для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по обучению пауэрлифтингу являются:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678 - р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Нормативно-правовой аспект (из письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844);
- Приказ Минобрнауки России от 05.05.2018г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Методические рекомендации по организации современной системы дополнительного образования детей в Белгородской области. ОГБУ «Белгородский региональный модельный центр дополнительного образования детей», 2019;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 от 28 сентября 2020г. №28.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Программа не ограничивается использованием только практическими материалами силового троеборья, но и дает теоретические знания по силовому троеборью, основы анатомии и физиологии, гигиены и правильного питания. В ее содержание также включены занятия на тренажерах, упражнения из акробатики, что тоже является новизной.

Актуальность программы заключается в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в обеспечении двигательной активности учащихся, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта. Современное поколение детей развивается в условиях научно-технического прогресса. Они очень мало двигаются, их положение сводится к малоподвижному образу жизни: сидят за партами, за компьютерами и другими гаджетами. Все это приводит к многочисленным нарушениям, в первую очередь, опорно-двигательного аппарата. И тут уже сама по себе возникает необходимость саморазвития своего физического состояния. Как один из способов поддержания здорового образа жизни оказывает свое благотворное воздействие занятие пауэрлифтингом.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует образовательной программе дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что детям свойственна двигательная активность. Движение в целом является естественной потребностью человека на всех этапах его развития. Оно помогает детям познавать окружающий мир. Но мы знаем, что современное общество отличается повышением детской заболеваемости, в том числе у детей все чаще встречаются заболевания опорно-двигательного аппарата, осанки и заболевания органов дыхания.

В связи с этим программа направлена на интуитивную мотивацию детей к самообразованию и гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития желания регулярно заниматься физической культурой и спортом. В процессе реализации программы учащиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осознанного выбора пауэрлифтинга, как вида спорта, которым они хотели бы заниматься в будущем.

Цель: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и

физического развития подрастающего поколения посредством занятий пауэрлифтингом.

Основные **задачи** программы:

Обучающие:

- дать первоначальные данные по истории пауэрлифтинга как вида спорта, терминологии;
- обучить правилам техники безопасности во время занятий пауэрлифтингом;
- ознакомить с гигиеническими правилами при выполнении физических упражнений, правилами самоконтроля;
- дать понятие об основах анатомии и физиологии;
- обучать основным приемам и тактике силового троеборья – пауэрлифтинга;
- познакомить с правилами соревнований пауэрлифтинга;
- создавать условия для формирования знаний, умений и навыков для самосовершенствования.

Развивающие:

- формировать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать и развивать творческие и спортивные способности учащихся, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- развивать общую физическую подготовленность, дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, укреплять опорно-двигательный аппарат и костно-связочный аппарат;
- развивать двигательные качества: скоростно-силовые, координацию, гибкость, общую выносливость, силу, силовую выносливость;
- создавать условия для формирования правильной осанки, пропорционального телосложения, увеличения силы и мышечного объема;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Воспитательные:

- воспитывать у подростков желание самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- повышать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении детей и подростков, занимающихся в объединении;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- развивать навыки работать в команде;
- воспитывать морально-волевые качества.

Здоровьесберегающие:

- развивать интерес к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
- содействовать формированию привычки здорового образа жизни детей;
- формировать правильную осанку, пропорциональное телосложение, увеличение силы и мышечного объема;
- укрепление здоровья и закаливание организма детей.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что данная программа направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей, на мотивацию их к занятиям пауэрлифтингом, как динамично развивающимся видом спорта. Программа рассчитана не только на подготовку и укрепление физических способностей подростков, имеющих спортивную подготовку, но и на учащихся, не имеющих специальной подготовки, с целью общего укрепления здоровья. Отличительной особенностью программы является адаптация к условиям работы в разновозрастной группе, применение дозированных разнообразных средств и методик, направленных на общефизическое развитие детей. Данная программа ориентирована на социализацию учащихся в обществе, коррекцию познавательной деятельности и психомоторного развития через занятие физической культурой и спортом.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» рассчитана на учащихся – **12-15 лет**.

Психологические особенности учащихся 12-15 лет.

Подростковый возраст оказывает определённое влияние на характер и темп развития морфологических изменений и функциональных перестроек в организме, связанных с воздействием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

Основная задача тренера-преподавателя при составлении программного материала состоит в создании благоприятных условий для всестороннего развития организма юного спортсмена. При этом необходимо учитывать, что возрастное развитие функциональных систем организма протекает с различной скоростью и зависит от внутренних и внешних факторов. Это в первую очередь касается видов спорта, связанных с повышенными требованиями к развитию координационных способностей, развитию гибкости, но, тем не менее, значительно омолодилась и тяжёлая атлетика, а вместе с ней и пауэрлифтинг (силовое троеборье). По мнению специалистов наиболее благоприятные возрастные периоды для развития силы – 12-15 лет (В.П. Филин; Л.С. Дворкин и др.). Исследования показали, что занимающиеся спортом, и в частности с отягощениями, юные спортсмены превосходят не занимающихся ровесников не только по общему уровню развития физических качеств, но и в темпах их развития (Р.Е. Мотылянская; А.Г. Хрипкова).

С учетом развития опорно-двигательного аппарата в детском, подростковом и юношеском возрасте в процессе тренировок большое внимание следует уделять длительности воздействия и величине силовых нагрузок, ведь для достижения тренировочного эффекта юным спортсменам требуется гораздо меньшая по сравнению с взрослыми нагрузка. Данный факт является положительным моментом для развития мышечной силы в подростковом возрасте, так как для получения тренировочного эффекта требуется небольшая по величине нагрузка, но с ростом уровня тренированности и при переходе в юношеский возраст тренировочный эффект пропадает и появляется вновь лишь при увеличении нагрузки.

С учётом возрастных особенностей развития учащихся данного возраста создаются благоприятные условия для развития различных двигательных качеств, в особенности выносливости. В то же время, ещё не сформировавшийся опорно-двигательный аппарат, невысокие возможности сердечно-сосудистой системы и низкий уровень энергообеспечения мышечной деятельности заставляют искать средства и методы, способствующие перспективной подготовке юных спортсменов при обеспечении их всестороннего развития, с незначительным использованием средств специальной физической подготовки.

Сроки реализации дополнительной краткосрочной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» – **36 недель.**

Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (с обязательным 10-минутным перерывом после каждого часа). Продолжительность 1 часа – **45 минут.** Всего **216 часов.**

Количество учащихся в группе: **10-12 человек.**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» предусматривает работу с талантливыми детьми, а также с учащимися, имеющими первоначальные знания, умения, навыки в данном виде спорта и желающими повысить их уровень. Также программой предусмотрена работа с детьми с ОВЗ, если данный вид спорта не противопоказан и имеется медицинское заключение, разрешающее занятия данным видом спорта.

При неординарных случаях возможна форма дистанционной работы в режиме онлайн или офлайн и/или сетевого обучения.

Ожидаемые результаты

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пауэрлифтинг» предполагает результаты на конец учебного года обучения освоения программы учащимися по ее разделам:

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Учащиеся должны знать	Учащиеся должны уметь
1	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - основы техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; - правила дорожного движения; - меры личной безопасности в криминальной ситуации; - историю возникновения и развития пауэрлифтинга; - ведущих спортсменов отечественного и мирового пауэрлифтинга; - значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства. 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила дорожного движения; - соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; - составлять комплекс ОФП для подготовительной части тренировки.
2	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - задачи общей физической подготовки и чёткое их выполнение 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; - участвовать в других видах силового спорта, армрестлинге, гиревом спорте.
3	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства пауэрлифтеров; - цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки. - элементарное понятие о технике приседания со штангой; - элементарное понятие о технике жима штанги лёжа; - элементарное понятие о 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять специальные упражнения; - выполнять упражнения на развитие силовой выносливости, взрывной силы. - анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; - выполнять специальные

		технике становой тяги; - значение техники для достижения высоких результатов.	упражнения для исправления ошибок в технике пауэрлифтинга.
4	Текущие и контрольные испытания	- методы проведения (зачет, соревнования); - нормативные требования для своей группы.	- выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Наряду с результатами освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пауэрлифтинг» предполагается формирование у учащихся компетенций осуществлять универсальные действия (УУД):

Личностные универсальные действия: терпение, настойчивость, трудолюбие, работоспособность, доброжелательность; интерес к занятиям пауэрлифтингом, реализация индивидуального потенциала в процессе обучения пауэрлифтингу; самостоятельность в осмысленном составлении и выполнении комплексов упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие, чувство коллективизма, доброжелательное отношение ко всем участникам объединения.

Регулятивные действия: умение преобразовывать практическую задачу в познавательную (выполнять комплекс упражнений, соблюдая техники пауэрлифтинга, согласно особенностей физической подготовки); развивать умение управлять своей деятельностью; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; целеустремлённость в достижении цели.

Познавательные действия: умение проявлять индивидуальные физические и творческие способности при составлении необходимых комплексов упражнений, корректировать их с учетом индивидуальных особенностей организма и физической подготовки в соответствии программы; соблюдать при выполнении комплексов необходимую технику.

Коммуникативные действия: умение работать в группах, парах при обучении пауэрлифтингу; умение проводить контроль и самоконтроль при выполнении комплексов упражнения, как самого себя, так и других учащихся объединения; умение создавать позитивную атмосферу в детском коллективе; активность и самостоятельность, умение сотрудничества; умение определения своих затруднений, нахождение путей решения, оказывать поддержку друг другу.

Формы контроля:

Контроль усвоения программы учащимися должен осуществляться в течение всего учебного года с целью корректировки нагрузки или усиления нагрузки в зависимости от физической подготовки учащегося.

На начало учебного года принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при условии подтверждения медицинской справкой.

При зачислении в детское объединение проводится **вводный** контроль с целью грамотного формирования групп.

На каждом занятии тренером-преподавателем проводится **текущий** контроль, обращается внимание на ошибки. Оценивается данный вид контроля вербально.

В конце первого полугодия (декабрь) проводится **промежуточная аттестация** за данный период обучения.

В конце учебного года проводится **промежуточная аттестация** в виде итогового занятия. Итоговое занятие проводится в форме сдачи контрольных нормативов либо показательных выступлений.

Критерии оценивания:

- соблюдение техники выполнения упражнений;
- владение основами техники исполнения упражнений комплексов;
- знание и владение терминологией, изучаемого материала;
- мониторинг физической подготовки.

Формы подведения итогов реализации данной общеразвивающей программы – выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Календарно-тематическое планирование, расписание занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	252	216	3 раза в неделю по 2 часа	Согласно Локальному акту Учреждения календарно-тематическое планирование находится в Рабочей программе педагога Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУДО БДТ

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	теория	практ.	
	1. Теоретическая подготовка	18	18	-	
1.1	Вводное занятие	2	2	-	Наблюдение/ устное тестирование
1.2	Физическая культура и спорт в России. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом	2	2	-	
1.3	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся	2	2	-	
1.4	Гигиена, закаливание, режим и	2	2	-	

	питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи				
1.5	Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге	2	2	-	
1.6	Методика обучения и тренировки троеборцев. Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-	
1.7	Психологическая подготовка	2	2	-	
1.8	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	-	
1.9	Места занятий. Оборудование и инвентарь. Зачетные требования по теоретической подготовке	2	2	-	
	2. Практическая подготовка	198	-	198	
	2.1. Общефизическая подготовка	72	-	72	Выполнение контрольных нормативов Промежуточно я аттестация
2.1.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	10	-	10	
2.1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	46	-	46	
2.1.3	Упражнения на гимнастических снарядах	10	-	10	
2.1.4	Упражнения из акробатики	2	-	2	
2.1.5	Упражнения из фитнеса	2	-	2	
2.1.6	Спортивные игры	2	-	2	
	2.2. Специальная физическая подготовка и техническая подготовка	120	-	120	
2.2.1	Приседание. Съём штанги со стоек. Вставание из-под седла	20	-	20	Выполнение контрольных тестов
2.2.2	Жим лежа. Жим от груди	20	-	20	
2.2.3	Тяга. Способы захвата. Разновидности старта	6	-	6	
2.2.4	Съём штанги с помоста	4	-	4	
2.2.5	Подведение рук под гриф штанги	4	-	4	
2.2.6	Постановка штанги на стойки	4	-	4	
2.2.7	Постановка индивидуальной техники	14	-	14	
2.2.8	Ударный метод развития взрывной силы мышц	8	-	8	
2.2.9	Избирательная тренировка	40	-	40	

	отдельных мышц				
	3. Контрольное занятие	6	-	6	Промежуточная аттестация
	Итого	216	18	198	

Содержание программы Теоретическая подготовка – 18 час.

1.1 Вводное занятие (2 час.).

Теория (2 час.). Правила поведения и техника безопасности на занятиях пауэрлифтингом. Профилактика травматизма на занятиях. Меры предосторожности при поднятии тяжестей. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности и правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития человека. Комитеты по физической культуре и спорту – органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

1.2 Физическая культура и спорт в России. Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом (2 час.)

Теория (2 час.). Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Роль тяжёлой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга.

Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

1.3 Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся (2 час.)

Теория (2 час.). Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

1.4 Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи (2 час.)

Теория (2 час.). Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания.

Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца.

1.5 Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (2 час.)

Теория (2 час.). Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Основные ошибки в технике упражнений. Методические приёмы для устранения ошибок.

1.6 Методика обучения и тренировки троеборцев. Физиологические основы спортивной тренировки (2 час.)

Теория (2 час.) Понятие «спортивная тренировка» – единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств учащихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

1.7 Психологическая подготовка (2 час.)

Теория (2 час.). Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками. Индивидуальный подход к учащимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.

1.8 Общая и специальная физическая подготовка (2 час.)

Теория (2 час.). Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца.

Характеристика физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для групп СОГ (силы, быстроты, выносливости, гибкости).

1.9 Места занятий. Оборудование и инвентарь. Зачетные требования по теоретической подготовке (2 час.)

Теория (2 час.). Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтёрская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, фитболы, набивные мячи, подставки-плинты, специализированный помост.

Наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы, наличие видеотехники.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

2. Практическая подготовка – 198 час.

2.1 Общефизическая подготовка – 72 час.

2.1.1 Общеразвивающие упражнения без предметов (10 час.)

Практика (10 час.). Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения, лёжа на спине.

Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

2.1.2. *Общеразвивающие упражнения с предметами (46 час.)*

Практика (46 час.). Упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами; с фитболами; с гантелями; с малыми штангами.

2.1.3. *Упражнения на гимнастических снарядах (10 час.)*

Практика (10 час.). На гимнастической скамейке; на перекладине: угол в висе на перекладине; горизонтальный вис сзади и спереди на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, горизонтальный упор на полу, высокий угол в упоре; пресс на горизонтальной скамье.

2.1.4. *Упражнения из акробатики (2 час.)*

Практика (2 час.). Кувырки (вперед и назад); стойки на мостик, на лопатках («березка»), на голове и руках; перевороты.

2.1.5. *Упражнения из фитнеса (2 час.)*

Практика (2 час.). Упражнения на степ-платформе, направленные на проработку разных мышечных групп; упражнения на пресс; статические упражнения.

2.1.6. *Спортивные игры (2 час.)*

Практика (2 час.). Спортивные игры по упрощённым правилам. Игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления; эстафеты с предметами и без них.

2.2. *Специальная физическая подготовка и техническая подготовка – 120 час.*

2.2.1 *Приседание. Съём штанги со стоек. Вставание из-под седла (20 час.)*

Практика (20 час.). Таблица 1,2,3,4,5,6.

2.2.2. *Жим лежа. Жим от груди (20 час.)*

Практика (20 час.). Таблица 1,2,3,4,5,6

2.2.3. *Тяга. Способы захвата. Разновидности старта (6 час.)*

Практика (6 час.). Таблица 1,2,3,4,5,6

2.2.4 *Съём штанги с помоста (4 час.)*

Практика (4 час.). Таблица 1,2,3,4,5,6

2.2.5. *Подведение рук под гриф штанги (4 час.)*

Практика (4 час.). Таблица 1,2,3,4,5,6

2.2.6. Постановка штанги на стойки (4 час.)

Практика (4 час.). Таблица 1,2,3,4,5,6

2.2.7. Постановка индивидуальной техники (14 час.)

Практика (14 час.). Таблица 1,2,3,4,5,6

2.2.8. Ударный метод развития взрывной силы мышц (8 час.)

Практика (8 час.). Таблица 1,2,3,4,5,6

2.2.9. Избирательная тренировка отдельных мышц (40 час.)

Практика (40 час.). Таблица 1,2,3,4,5,6

Таблица 1

<u>1 день</u>	
1. Приседания на скамейку	X-6рX2п, X+10кг 5рX6п (42)
2. Жим гантелей лежа на скамейке	X-8рX6п (48)
3. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа)	10рX5п(50)
4. Подтягивание на перекладине	6рX6п.(36)
5. Пресс	8рX5п.(40)
	Всего: 42/174* подъема
<u>2 день</u>	
1. Жим сидя под углом	X-4рX2п, X+5кг 4рX5п (28)
2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч)	8рX6п (48)
3.Тяга с плинтов (гриф выше колен, расстановка ног "сумо")	X-5рX2п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 4рX5п (40)
4. Приседания со штангой в ножницах	X - 5р+5рX5п.(25)
5. Гиперэкстензии	10рX4п. (40)
	Всего: 40/153 подъемов
<u>3 день</u>	
1. Приседания на скамейку	X-6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 5рX5п(41)
2. Жим лежа узким хватом	X-6рX1п, X+5кг 6рX2п. X+10кг 5рX5п(43)
3. Грудные мышцы (разведение рук с гантелями лежа)	10рX5п.(50)
4. Наклоны сидя	5рX5п.(25)
5. Спортигры	30 минут (футбол, баскетбол, н/теннис)
	Всего: 84/75 подъема
	Всего за неделю: 166/402 подъемов

Примечание:

- р - разы, количество подъемов штанги КПШ)за подход
- п - подходы, количество подходов к данному весу
- () - в скобках указано КПШ в данном упражнении
- первая сумма-показывает КПШ в изучаемых упражнениях
- вторая сумма-показывает КПШ в ОФП и подкачке

Таблица 2

<u>1 день</u>	
1. Приседания на скамейку	X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 4рX5п(40)
2. Жим из-за головы	X-5рX2п, X+5кг 5рX5п,(40)
3. Грудные мышцы	10рX5п.(50)
4. Отжимание от пола (руки шире плеч)	10рX5п (50)
5. Гиперэкстензии	10рX4п.(40)
	Всего: 40/180 подъемов
<u>2 день</u>	
1. Тяга с плитов	X-6рX1п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 5рX5п(38)
2. Жим сидя под углом	X-5рX1п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 4рX5п(35)
3. Подъем гантелей на трицепсы	10рX5п (50)
4. Тяга в наклоне	6рX5п (30)
5. Жим ногами	X-8рX1п, X+10кг 8рX2п, X+20кг 6рX4п (48)
6. Пресс	10рX4п. (40)
	Всего: 73/168 подъема
<u>3 день</u>	
1. Приседания кл.	X-6рX1п,X+10кг 6рX2п,X+15кг 5рX4п(38)
2. Жим лежа средним хватом	X-5рX1п, X+5кг 5рX2п, X+10кг 5рX5п(40)
3. Грудные мышцы	10рX5п.(50)
4. Отжимания на брусьях	8рX5п (40)
5. Наклоны со шт. сидя	5рX5п (25)
6. Спортигры	30-45 минут
	Всего: 78/115 подъёмов
	Всего за неделю: 191/463 подъем

Таблица 3

<u>1 день</u>	
1. Приседания на скамейку	X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 5рX5п (40)
2. Жим лежа средним хватом	X-8рX1п, X+5кг 6рX1п, X+10кг 4рX2п, X+15кг 3рX4п (34)
3. Отжимание от пола (руки шире плеч)	10рX5п.(50)

4. Жим ногами	X-8рX1п, X+10кг 8рX1п, X+20кг 6рX5п(46)
5. Наклоны со штангой (стоя)	5рX5п.(25)
	Всего: 74/121 подъема
<u>2 день</u>	
1. Тяга до колен	X-5рX1п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX6п (39)
2. Отжимания от брусьев с весом	6рX6п (36)
3. Подъем на трицепсы	10рX5п (50)
4. Приседания на плинтах	5рX5п.(25)**
5. Пресс	10рX4п.(40)
	Всего: 39/151 подъемов
<u>3 день</u>	
1. Жим лежа шир/хватом	X-6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 5рX5п (41)
2. Приседания кл.	X-6рX1п, X+10кг 5рX2п, X+20кг 4рX5п (36)
3. Отжимания от пола (руки шире плеч)	8рX5п (40)
4. Трицепсы	10рX5п (50)
5. Наклоны через "козла"	10рX5п.(50)
6. Спортигры	30 минут
	Всего: 77/140 подъемов
	Всего за неделю: 190/412 подъемов

** Приседания на плинтах: спортсмен встает на 2 плинта, ноги шире плеч, в руках гиря. С гирей в руках делает приседания до уровня - бедра ниже прямого угла.

Таблица 4

<u>1 день</u>	
1. Приседания кл.	X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 5рX5п (45)
2. Жим лежа средним хватом	X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+15кг 5рX4п (40)
3. Отжимание на брусьях	8рX5п.(40)
4. Жим ногами	8рX5п (40)
5. Наклоны со штангой (сидя)	5рX5п.(25)
	Всего: 85/105 подъемов
<u>2 день</u>	
1. Жим лежа шир. хватом	X-6рX1п, X+10кг 5рX1п, X+15кг 4рX5п (31)
2. Тяга с плинтов	X-5рX1п, X+10кг 5рX1п, X+20кг 4рX2п, X+25кг 3рX4п (30)
3. Тяга в наклоне	6рX5п (30)
4. Грудные мышцы	10рX5п.(50)
5. Приседания на плинтах	6рX6п.(25)
	Всего: 61/105 подъем
<u>3 день</u>	

1. Приседания	X-6рX1п, X+10кг 6рX1п, X+15кг 6рX5п (42)
2. Жим лежа кл.	X-8рX1п, X+10кг 6рX2п, X+20кг 4рX5п (40)
3. Грудные мышцы	10рX5п.(50)
4. Отжимание от пола (руки шире плеч)	8рX5п.(40)
5. Наклоны через "козла"	10рX4п.(40)
6. Пресс	10рX3п.(30)
	Всего: 82/160 подъема
	Всего за неделю: 228/370 подъемов

Таблица 5

<u>1 день</u>	
1. Приседания на скамейку	X-6рX1п, X+10кг.6рX1п, X+20кг.5рX4п (32)
2. Жим лежа кл.	X-8рX1п, X+10кг.6рX1п, X+15кг.4рX5п (34)
3. Отжимания от пола(руки шире плеч)	6рX5п (30)
4. Приседания	X-6рX1п, X+10кг.5рX1п, X+15кг.5рX4п (31)
5. Пресс	10рX4п (40)
	Всего: 97/70 подъемов
<u>2 день</u>	
1. Тяга "сумо"	X-5рX2п, X+10кг.4рX2п, X+15кг.4рX5п (38)
2. Жим лежа узким хватом	X-6рX1п, X+10кг.6рX5п (36)
3. Грудные м-цы (разводка)	10рX5п.(50)
4. Приседания на плинтах	5рX5п.(25)
5. Гиперэкстензии	8рX4п.(32)
	Всего: 74/107 подъема
<u>3 день</u>	
1. Жим сидя под углом	X-4рX5п. (20)
2. Приседания	X-6рX1п,X+10кг.5рX1п,X+20кг.4рX2п, X+25кг.3рX3п(28)
3. Жим лежа	X-5рX1п, X+10кг.5рX1п, X+20кг.5рX5п (35)
4. Жим ногами	X-8рX1п, X+10кг.8рX2п, X+15кг.8рX4п (56)
5. Спортигры	30-40 минут
	Всего: 63/76 подъемов
	Всего за неделю: 234/253 подъема

Таблица 6

<u>1 день</u>	
1. Приседания	X-5рX1п,X+10кг,4рX1п,X+20кг.3рX2п,X+30кг.2рX3п(21)
2. Жим лежа	X-6рX1п,X+10кг.5рX1п,X+20кг.4рX1п,X+25кг.3рX4п(27)
3. Грудные м-цы	10рX5п (50)

(разводка)	
4. Пресс	10рХ4п (40)
	Всего: 48/90 подъемов
<u>2 день</u>	
1. Тяга стоя на подставке	X-4рХ2п, X+10кг.3рХ4п (20)
2. Жим из-за головы стоя	X-5рХ1п, X+5кг.4рХ5п (25)
3. Отжимания на брусьях	5рХ5п (25)
4. Тяга с плитов "сумо"	X-4рХ1п, X+10кг.4рХ1п, X+20кг.3рХ4п(20)
5. Гиперэкстензии	8рХ4п (32)
	Всего: 40/82 подъемов
<u>3 день</u>	
1. Приседания	X-6рХ1п, X+10кг.6рХ2п. X+15кг.6рХ4п (42)
2. Жим лежа	X-8рХ1п, X+10кг.6рХ1п, X+15кг.5рХ5п (39)
3. Приседания на плинтах	5рХ5п (25)
4. Тяга в наклоне	5рХ5п (25)
5. Спортигры	20-30 минут
	Всего: 81/50 подъемов
	Всего за неделю: 169/222 подъемов

4. Контрольное занятие – 6 час.

Практика (6 часа). Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Методическое обеспечение программы

Занятия по пауэрлифтингу строятся в соответствии с задачами, стоящими перед учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний учащихся.

Общая физическая подготовка учащегося в объединении осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других

видов спорта и фитнеса, внося элемент разнообразия и эмоциональности. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, упражнения из фитнеса с предметами и без, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства: Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения; также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние, основная тренировка со средними весами, но с различной скоростью выполнения упражнений.

Заключительная часть (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства: Упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой ещё подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных

упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек даёт возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создаёт хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте и в трудовой деятельности, но и для службы в армии.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Применение разнообразных физических упражнений, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок.

Специальные психологические предусматривают обучение приемам психорегулирующей тренировки, т.е. положительный настрой на тренировочный процесс, возрастающая роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Условия реализации

Для эффективного обеспечения образовательной программы необходимо:

- учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям к данному виду деятельности и техники безопасности.

Материально-техническое обеспечение.

Кабинет должен быть оснащен спортивным оборудованием, куда входят:

- беговая дорожка;
- гантели сборные (0,5-30 кг);
- гири весом 16,24 кг;

- скакалки;
- скамейка;
- тренажеры для проработки мышечных групп;
- стойки для гантелей, блинов;
- стойки для приседаний, жимов;
- скамьи для жима лежа;
- штанга сборная.

Информационное обеспечение программы

1. www.consultant.ru (КонсультантПлюс):

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»;
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Приказ Минспорта РФ от 07.12.2015 г. № 1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

2. <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (Минспорта РФ):

- Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanievidov-spor/>;
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>;
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>

3. <http://bmsi.ru> (Библиотека международной спортивной информации);

4. <http://www.powerlifting-ipf.com/> (Международная федерация пауэрлифтинга);

5. <http://www.europower.org/> (Европейская федерация пауэрлифтинга);

6. <http://fpr-info.ru/index.php> (Федерации пауэрлифтинга России);

Список литературы

1. Годик М.А., «Спортивная метрология» Учебник для институтов физической культуры М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Джо Вейдер Система строительства тела Москва, 2000, 111 с.
3. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки Москва, 2009, 400 с. (с. 140-153) (с.224-230)
4. Майкл Мейя, Джон Берарди. От скелета до атлета, Харьков, 2006, 240 с.
5. Шейко Б. И., Горулев П. С. и др. Пауэрлифтинг от новичка до мастера, Москва, 2013, 563 с.
6. Железный мир: журнал Москва 2010-2015 (все номера).
7. Мускул фитнес: журнал Москва 2000 – 2016 (все номера).

Приложение 1

Контрольно-измерительные материалы при обучении пауэрлифтингу

Диагностический материал для вводного контроля по общей физической и специальной подготовке

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения		
			юноши	девушки
1.	Быстрота	Бег 30 м	не более 5,0 с	не более 6,0 с
		Бег 60 м	не более 9,0 с	не более 10,0 с
2.	Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места	не менее 55 см	не менее 40 см
		Прыжок в длину с места	не менее 220 см	не менее 190 см
3.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 8 раз	не менее 6 раз
		Разгибание туловища лежа (ноги закреплены) на 100°	не менее 8 раз	не менее 6 раз
4.	Выносливость	Вис на перекладине	не менее 20 с	не менее 15 с
5.	Скоростные качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с	(не менее 10 раз)	за 10 с (не менее 8 раз)

Нормативы общей физической и специальной подготовки по обучению пауэрлифтингу в течение учебного года

Контрольные нормативы (юноши) промежуточной аттестации (в динамике)

№ п/п	Наименование упражнений	Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	1-6	7-12	12-20
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	211-250
3.	Жим лежа	30-50	51-70	71-100
4.	Подъем туловища из положения лежа (количество раз за одну минуту)	25-36	37-42	43-49
5.	Приседание (количество раз за одну минуту)	25-36	37-42	43-49

Контрольные нормативы (девушки) промежуточной аттестации (в динамике)

№ п/п	Наименование упражнений	Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	10	10-15	16-20
2.	Прыжок в длину с места (см)	160-180	181-210	211-250
3.	Сгибание и разгибание рук от пола (количество раз)	7-9	10-12	13-15
4.	Подъем туловища из положения лежа (количество раз 30 секунд)	10-14	15-18	19-22
5.	Приседание (количество раз за одну минуту)	20-34	35-39	40-42

Комплексы упражнений

Комплекс тренировки для начинающего

1. Подтягивание на перекладине узким хватом, ладони обращены к атлету — 3 подхода по 6—8 повторений (далее 3х6-8).
Повторением называется однократное выполнение движения(упражнения); подходом, или серией, называют ряд повторений, выполненных без паузы для отдыха — одно за другим.
2. Отжимания от пола — 3х6-10.
3. Подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье — 3х10 —15.
4. Подъемы гантелей вперед в выпрямленных руках — 2х8.
5. Разведения рук с гантелями в стороны, стоя — 1х5—6.
6. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне — 2х5.
7. Подъемы ног, лежа на наклонной скамье — 2х10.
8. Жим штанги, лежа на скамье — 3х6.
9. Опускание выпрямленных рук с гантелью назад за голову, лежа на скамье, 3х10, (так называемый “пуловер”).
10. Тяга штанги в наклоне к животу — 3х6.
11. Тяга сверху на высоком блоке за голову — 2х6.
12. Подъемы туловища, лежа на наклонной скамье — 1х15.
13. Приседания со штангой на спине на полной ступне — 3х6.
14. Подъемы на носках, стоя на специальном устройстве — 3х15.

В первую неделю занятий подбирается индивидуальный рабочий вес для каждого учащегося, который должен позволять выполнять упражнения всего в одном подходе, так чтобы последние 1—2 повторения давались с трудом.

Во вторую неделю занятий нужно в упражнениях 2, 4, 8, 10, 13 добавить еще по одному подходу.

На третьей неделе делайте по два подхода во всех рекомендованных упражнениях.

К концу месяца число подходов во всех упражнениях доводится до трех. Необходимо обратить внимание на то, что в отдельных упражнениях повторения в подходах указаны так — 6—8, 6—10, 5—6. Это значит, что в тех упражнениях, где учащийся слаб, он может начинать с нижнего предела повторений и в течение месяца доводить их до верхнего предела. Работать нужно в среднем темпе: на преодоление отягощения у учащегося должно уходить 3 секунды, на опускание — 4 секунды.

Такого темпа легче всего добиться, подсчитывая про себя: при преодолении отягощения — “один, два, три”; при опускании его — “один, два, три, четыре”.

В течение первого месяца занятий тренер-преподаватель помогает выработать навыки правильного дыхания у учащегося. Дышать нужно как обычно, стремясь в том же темпе выполнять и упражнения.

Ниже мы приведем принципы дыхания во всех приведенных упражнениях:

1. *Подтягивание — выдох, опускание — вдох.*
2. *Отжимание — выдох, опускание — вдох.*
3. *Подъем — выдох, опускание — вдох.*
4. *Подъем — вдох, опускание — выдох.*
- 5.6. *Разведения — вдох, опускание — выдох.*
7. *Подъем — выдох, опускание — вдох.*
8. *Жим — выдох, опускание — вдох.*
9. *Опускание — вдох, подъем — выдох.*
10. *Тяга — вдох, опускание — выдох.*
11. *Тяга — выдох, подъем — вдох.*
12. *Подъем — выдох, опускание — вдох.*
13. *Перед приседом — глубокий вдох, небольшая задержка дыхания, в первой трети подъема — выдох, продолжающийся до завершения повторения.*
14. *Подъем — выдох, опускание — вдох.*

Комплекс для новичков - 2

1. *Жим штанги, лежа на наклонной скамье головой вверх — 5x5.*
2. *Разведения рук с гантелями, лежа на наклонной скамье головой вниз — 5x7.*
3. *Приседания со штангой на плечах — 5x5.*
4. *“Пуловер” — с гантелью лежа поперек высокой скамьи — 5x10 (выполняют после каждого подхода в приседаниях — упражнение стимулирует глубокое дыхание, расширяет грудную клетку. Такое спаренное выполнение упражнений называют “суперсерией”, или “суперсетом”).*
5. *В наклоне тяга штанги к животу — 5x5.*
6. *Подтягивание на перекладине широким хватом — 4x6.*
7. *Жим штанги из-за головы, сидя — 5x5.*
8. *Отжимания на брусьях: 5x6—7.*

В данном комплексе следует выбирать такие веса отягощений, чтобы последние повторения в сериях (подходах) давались с максимальным усилием. Она направлена на увеличение объемов и силы мускулатуры, поэтому, если учащийся не достигнет поставленной цели, нужно искать ошибки в системе питания. Если у учащегося все еще избыточное количество жировой прослойки, то нужно ввести в эту схему упражнение 9 из первого комплекса — подъемы ног, лежа на наклонной скамье — 5x15. Естественно, к такому числу подходов тренер-преподаватель должен контролировать и подводить учащегося постепенно, скажем, начав с трех подходов в каждом упражнении и добавляя по одному каждую неделю. Этот комплекс надлежит

выполнять два месяца. При успешном его освоении, если учащийся правильно питался и отдыхал, значительно увеличатся объемы его мышц и сила.

Комплекс для новичков - 3

Третий комплекс упражнений предназначен для повышения физической силы, поскольку без этого компонента в будущем учащийся не сумеет одолеть тренировочные нагрузки. Здесь употребляется понятие «раздельная» схема тренинга», в некоторых случаях в литературе встречается и англоязычное слово «сплит» («разделение», «расщепление»).

В неделю проводится 3 занятия. По «раздельной» схеме тренинга» желательное следующее разделение:

1-е и 3-е занятие:

1. Приседания со штангой на спине — 1x10, 3x9—6, 1x8—10. Необходимо обратить внимание на то, что один подход учащийся должен выполнить с большим числом повторений - это разминочный подход. В следующие три подхода он выполняет от 9 до 6 повторений. Такой прием называют “пирамидой” — суть его в повышении веса снаряда в каждом подходе и одновременное уменьшение числа выполняемых с этим весом повторений. Такая схема может быть в данном случае такова: 9, затем 7, затем 6 повторений.

Последний подход снова выполняют с увеличенным числом повторений. Это также своеобразный метод, называемый “пампсет” — то есть подход, который позволит учащемуся дать приток свежей крови в уставшие мышцы и ускорить восстановление.

2. Жим, лежа на горизонтальной скамье — 1x10, 3—5x6, 1x6—8. Здесь мы впервые встречаемся с альтернативным выбором не числа повторений, а числа подходов — 3—5x6; если нам не приходится резко снижать вес в последних подходах, то нужно работать в 5 подходах по 6 повторений. Если учащийся быстро утомляется, то нужно постараться помочь учащемуся до предельного числа подходов добраться в течение месяца.

3. Отжимания на брусьях с дополнительным отягощением, прикрепляемым к поясу -1x10—15, 6x8—5. Тренер-преподаватель должен обратить внимание на то, что эти шесть подходов учащийся должен выполнять в стиле “пирамида”.

2-е занятие:

1. Тяга в наклоне на Т-грифе или за один конец штанги, стоя над нею “седлом” — 1x10, 6x5—3 (“пирамида”).

2. Жим гантели, лежа на наклонной скамье головой вверх — 1x9—10, 5—4x5.

3. Сгибания рук со штангой, стоя — 1x9—10, 5—7x5.

4. Жим штанги, лежа на наклонной скамье головой вверх — 1x10, 4x5.

Данный комплекс потребует значительных усилий, его не следует выполнять больше полутора месяцев.

Закончив этот цикл, тренировочная схема повторяется в третьем комплексе упражнений, примерно в течение полутора-двух месяцев. Если тренер-преподаватель видит, что учащийся успешно справился с этой задачей, то можно считать, что создана неплохая основа для дальнейшей специализации в силовом троеборье.

Нельзя торопиться с наращиванием веса снарядов и перепрыгивать через указанные этапы тренировки. Сила, как и объемы мускулатуры, растут медленно, и не в период работы, а в период восстановления.

Важный методический аспект — длительность пауз между подходами. В течение всего, примерно 8—9-месячного периода тренировок начального уровня тренер-преподаватель должен научить учащихся придерживаться следующей рекомендации: между подходами отдыхать не более 1,5—2 минут, между упражнениями — 2—3 минуты. Учащиеся должны стараться прислушиваться к реакции своего организма: если очередной подход дается с трудом, и учащийся не укладывается в рекомендованное число повторений с избранным весом, ему необходимо увеличить паузу между подходами, примерно на 10—15 секунд, до тех пор, пока не подберется оптимальная величина.

Комплекс упражнений 4

Данный комплекс направлен на развитие группы мышц, на которые ложится основная нагрузка при выполнении упражнений, входящих в программу силового троеборья.

1. *Подъем штанги на грудь в тяжелоатлетическом стиле — 3x8.*
2. *Тяга штанги к подбородку, стоя — 3x8.*
3. *Приседания со штангой на спине — 6x8.*
4. *Жим штанги лежа — 6x8.*
5. *Жим из-за головы сидя — 3x8.*
6. *«Французский» жим штанги лежа — 3x8.*
7. *Подъемы туловища из положения лежа на наклонной доске — 3x10—15.*

Во второй день комплекс упражнений будет выглядеть несколько иначе:

1. *Подъем штанги на грудь и толчок в тяжелоатлетическом стиле — 3x8.*
2. *Приседания со штангой на груди — 6x8.*
3. *Становая тяга — 6x8.*
4. *Подъемы штанги вперед выпрямленными руками — 3x8.*
5. *Жим тяжелых гантелей, лежа на наклонной скамье — 3x8.*
6. *Подъемы туловища с прогибанием, лежа бедрами поперек высокой скамьи, ступни придерживает партнер — 3x8. Используйте в этом упражнении дополнительное отягощение (диск от штанги или гантель, удерживая их за головой).*
7. *Наклоны в стороны поочередно с гантелью в одной руке — 3x10.*

Этот комплекс уже отчасти ориентирован на развитие скоростно-силовых качеств (взрывной силы), поскольку в него введены динамические

упражнения. Его следует выполнять примерно около трех месяцев. В течение этого цикла примерно раз в 1—2 недели, но не чаще, нужно увеличивать вес снарядов в упражнениях 1, 3, 4, 8 и 10. Именно они помогут выйти на необходимый для второго года тренировок уровень развития силы.

Здесь необходимо удержаться от стремления проверить свою силу в сверхмощных подходах по 1—2 повторения. В это время учащийся еще слабо подготовлен к такому режиму, поэтому слишком частые прикидки приведут к перенапряжению, либо может получить травму, которая отбросит его в подготовке назад на несколько недель, а то и месяцев.

Через полтора месяца занятий по данному комплексу обязательно делается перерыв на 5—7 дней. В это время полезно побегать, поплавать, заняться играми с мячом на воздухе.

В занятия любым видом спорта необходимо включать соревновательную деятельность, с целью воспитания спортивного духа, умения преодолевать трудности, видеть перспективу своего развития. Соревнования можно включать в образовательный процесс и проводить в процессе занятия одной группы или нескольких.

Первый полугодовой период

Цель первого полугодового периода подготовки к соревновательной деятельности — совершенствование техники и отдельных вспомогательных упражнений. Вспомогательные упражнения подбирают так, чтобы они максимально способствовали развитию силы мышц, выполняющих функции вспомогательных движителей и стабилизаторов.

В упражнениях, входящих в программу пауэрлифтинга, нужно пользоваться весом, который позволит определить уровень максимальной силы учащихся. Выполняют их в 1—2 повторениях. В ходе этого полугодового цикла учащимся особенно важно следить за состоянием своего организма. В случае появления симптомов перенапряжения на некоторое время необходимо исключить из программы упражнения, выполняемые в 1—3 повторениях. Длительность таких укороченных занятий зависит от того, насколько быстро учащийся восстанавливается до нормы функционирования своих систем.

Первый день:

1. Жим штанги на горизонтальной скамье в стиле “пирамида” — 1x8, 1x6, 1x4, 1x1, 1x6.
2. Разведения рук с гантелями, лежа на горизонтальной скамье — 4x7—8.
3. Жим штанги с груди стоя — 4x6—8.
4. Сгибания рук со штангой стоя — 4x5—7.
5. Тяга за голову на вертикальном блоке — 4x8—10.
6. Приседания со штангой на груди — 4x8—10.
7. Подъемы туловища из положения лежа на наклонной скамье — 4x15—20.

Второй день:

8. Разведения рук с гантелями в стороны, сидя — 4x6.
9. Тяга штанги к подбородку стоя — 4x6.

10. Отжимания на брусьях с дополнительным отягощением на поясе — 4x6.
11. Сгибания рук с гантелями сидя — 4x6.
12. Выпрямления рук со штоком вертикального блока вниз (трицепсовый жим) — 4x6.
13. Становая тяга, стоя на подставке 10—15 см. — 4x8—10.
14. Подтягивания на перекладине до касания жерди грудью — 4x8.
15. Подъемы ног к перекладине в висе — 4x10.

Третий день:

16. Приседания со штангой на груди в стиле “пирамида” — 1x10, 1x7, 1x5, 1x3, 1x1, 1x5.
17. Опускание согнутых рук со штангой за голову, лежа (“пуловер”) — 4x8.
18. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье — 4x8.
19. Жим штанги с груди сидя — 4x8.
20. Подъемы туловища с прогибанием, лежа бедрами поперек высокой скамьи, ступни придерживает партнер — 4x10.
21. Подъем на носки, сидя на специальном устройстве — 4x10.
22. Подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье с поворотами и касанием локтем разноименного колена — 4x10—15.

Каждому занятию этим комплексом должна предшествовать тщательная разминка. Она может состоять из обычных гимнастических упражнений (это касается всех комплексов, которые мы приводили). Весьма ценным средством для разминки и подготовки организма к повышенным нагрузкам является стретчинг — упражнения для растягивания.

Очень важно выбрать величину отягощения. Она избирается таким образом, чтобы в упражнениях, выполняемых в стиле “пирамида”, вес снарядов не превышал 95% от повторного максимума (ПМ) учащегося. В соответствующих вспомогательных упражнениях вес снарядов не должен превышать 70% от ПМ. Это значит, что учащийся технически правильно, без задержки дыхания и плавно в состоянии выполнить последнее повторение с максимальным усилием. Важно, чтобы, достигнув такого уровня силы, который бы позволял выполнять упражнения с определенным весом без усилия, учащийся систематически повышал величину отягощений минимум на 2,5 кг. Это даст возможность медленно и устойчиво повышать уровень силы.

Второй полугодовой цикл

Вторая часть годового соревновательного тренировочного цикла также длится полгода. Цель данного цикла — повышение уровня мышечной силы и подготовка к первому соревнованию в пауэрлифтинге. Необходимо следить, чтобы учащиеся тщательно разминались перед каждым занятием!

Пример комплекса занятий в периоде.

Первый день:

1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, в стиле “пирамида” — 2x10, 1x5, 1x3, 1x2, 2x1, 2x3.
2. “Пуловер” — 4x6.

3. Жим штанги, лежа, узким хватом от груди — 4х6.
4. Сгибания рук с гантелями сидя — 4х6.
5. Приседания со штангой на спине — 4х6.
6. Приседания со штангой на спине, опускаясь в глубокий сед и задерживаясь в нем на 2—3 секунды (этот прием называется “стоп-присед” и позволяет значительно увеличить стартовую силу в приседании) — 2х6, с несколько уменьшенным весом.
7. Подтягивания на перекладине — 4х8.
8. Подъемы туловища из положения лежа на наклонной скамье — 4х10—15.

Второй день:

9. Жим штанги от груди, сидя — 4х6.
10. Разведения рук с гантелями в стороны, сидя - 4х6.
11. Сгибания рук с гантелями сидя — 4х6.
12. Тяга штанги к подбородку стоя — 4х6.
13. Становая тяга с помоста — 3х6.
14. Становая тяга с подставок, на которых располагаются диски (высота — 10—15 см) — 3х6. Вес штанги должен быть несколько увеличен.
15. Подтягивания на перекладине широким хватом — 4х8.
16. Одновременные подъемы туловища и ног с пола, касаясь носков пальцами рук — 4х10—15.

Третий день:

17. Приседания со штангой на плечах в стиле “пирамида” — 2х8, 1х5, 1х3, 2х1, 2х3.
18. Жим ногами, лежа на специальном устройстве — 2х8.
19. “Пуловер” с выпрямленными руками — 3х8.
20. Жим штанги, лежа на наклонной скамье — 4х5.
21. Подъемы туловища с прогибанием, лежа бедрами поперек высокой скамьи, ступни придерживает партнер — 4х8.
22. Выпрямления рук со штоком блочного устройства (вниз) - 4х5.
23. Одновременные подъемы туловища и ног с пола до касания носков пальцами рук — 4х10-15.

Здесь необходимо несколько повысить вес снарядов во вспомогательных упражнениях (он составит 75—80% от ПМ); в соревновательных упражнениях, выполняемых в стиле “пирамида”, вес подбирают как и в прежнем полугодовом цикле. Очень важно, чтобы схема интенсивности нагрузок была волнообразной. Здесь вполне применим и очень простой способ: после трех недель мощных, ударных нагрузок одну неделю учащиеся работают с наполовину сокращенным числом подходов в каждом из упражнений комплекса — это позволит им восстановиться и в следующий месяц тренироваться со свежими силами. Важно также через каждые полтора месяца делать перерывы на 5—7 дней, занимаясь в эти дни спортивными играми, плаванием, прогулками на велосипеде.

Вводный контроль

детское объединение « _____ »
(оценивается от 0 до 10 баллов)

Ф.И. учащихся	Бег	Прыжок вверх с места	Прыжок в длину с места	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Вис на перекладине	Примечание	Итог

0-25 - низкий уровень подготовки
25-40 - средний уровень подготовки
40-50 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель _____

Ст. методист Центра/курирующий методист _____

Промежуточная аттестация за 1 полугодие

детского объединения « _____ »
 (оценивается от 0 до 10 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	Бег	Прыжок вверх с места	Прыжок в длину с места	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Вис на перекладине	Примечание	Итог

0-25 - низкий уровень подготовки
 25-40 - средний уровень подготовки
 40-50 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель _____

Ст. методист Центра/курирующий методист _____

Приложение 5

Промежуточная аттестация за 2 полугодие

детского объединения « _____ »
 (оценивается от 0 до 10 баллов)

№ п/п	Ф.О. учащегося	Бег		Приседания	Прыжок в длину с места	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Вис на перекладине	Прыжки на гимнастическую скамейку	Примечание	Итог
		На 30м	На 60м							

0-35 - низкий уровень подготовки
 35-55 - средний уровень подготовки
 55-70 - высокий уровень подготовки

Тренер-преподаватель _____

Тренер-преподаватель _____

Тренер-преподаватель _____

Ст.методист Центра/курирующий методист _____

Приложение 6

Система оценки качества знаний учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг»

Уровни	Шкала оценок	Критерии		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
		Показатели		
Творческий	5-6	<p>Прекрасно выполняет практические задания, используя теоретическую базу знаний.</p> <p>Учащийся освоил практически весь объём учебного материала 100-80%, предусмотренный программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием; учащийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; самостоятельно выполняет задания, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с применением разных подходов. Сформированы умения самостоятельно применять полученные знания в быту.</p>	<p>Сформировано четкое осознание социальной значимости полученных знаний.</p> <p>Проявляет инициативу к решению различных задач. Имеет устойчивый интерес к содержанию и процессу учебно-познавательной деятельности, проявляет познавательную самостоятельность, критический подход к решению заданий. Высокий мотивационный уровень к результативности.</p>	<p>Быстро ориентируется в новом материале, легко применяет полученные знания на практике, вносит свои идеи.</p> <p>Преобладает усидчивость, высокая концентрация на получение результата.</p> <p>Сформированы умения организовывать направленную деятельность, совершенствовать полученные навыки, ориентироваться в информационных потоках.</p> <p>Сформированы умения и навыки самообразовательной деятельности.</p> <p>Наблюдается стремление к самореализации через поиск и решение новых задач.</p>

<p style="text-align: center;">Конструктивный</p>	<p>3-4</p>	<p>У учащегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой; объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; выполняет заданий с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; но недостаточно отработаны умения и навыки. Прочное усвоение последовательности выполнения технических действий и операций позволяет самостоятельно использовать полученные ранее знания в изменённых ситуациях.</p>	<p>Достаточно полное понимание социальной значимости получаемых знаний. Постоянный интерес к выполняемым заданиям. Самостоятельность в реализации частичных этапов проектной деятельности. Критический подход к изучаемому материалу не сформирован. Ответственность за результативность своей деятельности достаточная.</p>	<p>При осуществлении мыслительных этапов обучения нуждается в некоторой помощи педагога (наводящие вопросы, примеры, напоминания). Проявляет в неполной мере трудоёмкость, способность организовывать свою деятельность, совершенствовать приобретённые умения и навыки. Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.</p>
<p style="text-align: center;">Репродуктивный</p>	<p>0-2</p>	<p>Учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; как правило, избегает употреблять специальные термины. Испытывает затруднения при выполнении заданий; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; выполняет работу по образцу, повторяет действия за педагогом, что не способствует формированию достаточно обобщённых и прочных связей. Недостаточно сформированы основные учебные умения.</p>	<p>Познавательный интерес на уровне любопытства и проб своих возможностей. Желание общения со сверстниками. Побуждение к участию в деятельности посредством контроля со стороны, внешними стимулами. Недостаточно развита самостоятельность, критический подход к изучаемому материалу не наблюдается. Ответственность за готовый результат своей работы не сформирован.</p>	<p>Репродуктивное мышление (выполнение заданий по подготовленному плану, после объяснения). Формирование новых знаний на уровне восприятия. Преобладает механическая память. В основном не сформированы навыки самостоятельности. Не сформировано умение чётко видеть конечный результат, соблюдать последовательность выполнения заданий.</p>

Предпрофессиональные
программы физкультурно-
спортивной направленности

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2019 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО БДДТ
 С.В. Андреев
«30» августа 20 19 г.
Приказ № 422



Дополнительная предпрофессиональная
программа по виду спорта
«Кикбоксинг»

Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 10 – 18 лет
Уровень программы – базовый, углубленный
Срок реализации: 8 лет

Автор:
Киселев Олег Юрьевич,
тренер-преподаватель

г. Белгород, 2019

Изменения и дополнения к образовательной программе.

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

Август 2021г.

1. На основании утверждения Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности» для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») внести в Пояснительную записку данной программы дополнение в список нормативно-правовой базы:

- «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности» для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») от 28.01.2021г.

Изменения и дополнения рассмотрены на научно-методическом совете, Протокол №1 от 31.08.2021г. Принято решение о внесении изменений в дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта программа «Кикбоксинг».

Председатель НМС



И.С. Молочная

Изменения и дополнения к образовательной программе.

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

Председатель НМС



И.С. Молочная

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

Август 2021г.

1. На основании утверждения Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности» для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») внести в Пояснительную записку данной программы дополнение в список нормативно-правовой базы:

- «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности» для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») от 28.01.2021г.

Изменения и дополнения рассмотрены на научно-методическом совете, Протокол №1 от 31.08.2021г. Принято решение о внесении изменений в дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта программа «Кикбоксинг».

Председатель НМС

И.С. Молочная

Пояснительная записка

Направленность дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг» **физкультурно-спортивная.**

Образовательная программа предусматривает **два уровня сложности** в освоении обучающимися образовательной программы – **базовый и углубленный.**

Содержание дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной общеразвивающей 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 (Кикбоксинг), на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта.

Нормативно-правовой основой для разработки дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной общеразвивающей программы «Кикбоксинг» являются:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г.№196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г. «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»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 01.02.2016 №64 «Об утверждении программы развития вида спорта «кикбоксинг» в Российской Федерации до 2020 года»;
- Приказ Минспорта России от 10.06.2014г. №449 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг»;
- Инструктивно - методическое письмо «Об основных направлениях воспитания и дополнительного образования на 2019-2020 учебный год» (ОГАОУ ДПО БелИРО);
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития обучающихся посредством занятий кикбоксингом.

Основные задачи базового уровня:

1-й год обучения

Обучающие:

- изучить историю развития кикбоксинга в мире и в России;
- дать понятия о строении и функциях организма человека;
- ознакомить с основами техники кикбоксинга.

Развивающие:

- развивать гибкость, пластику и координацию движений;
- создавать условия для мотивации обучающихся к занятию своей общефизической подготовкой.

Воспитательные:

- привлечь к регулярным занятиям кикбоксингом максимальное количество обучающихся;
- повышать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу.

Здоровьесберегающие:

- развивать интерес к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания;
- содействовать формированию привычки здорового образа жизни детей.

2-й год обучения

Обучающие:

- изучать историю развития кикбоксинга в Белгородской области;
- расширять знания о строении и функций организма человека;
- обучать основам тактико-технической подготовки кикбоксинга;

Развивающие:

- развивать общую и специальную физическую подготовленность;
- развивать быстроту действий, прыгучесть, равновесие;
- создавать условия мотивации обучающихся к занятию своей общефизической и специальной подготовкой.

Воспитательные:

- воспитывать у подростков желание самостоятельно заниматься физической культурой;
- повышать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении детей и подростков, занимающихся в объединении;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу.

Здоровьесберегающие:

- развивать интерес к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены, питания и закаливания;

- содействовать формированию привычки здорового образа жизни детей;
- содействовать укреплению здоровья и закаливанию организма детей.

3-год обучения

Обучающие:

- изучать историю и терминологию кикбоксинга и основы проведения соревнований по кикбоксингу;
- углублять знания о строении и функций организма человека и его систем;
- продолжать обучать основам техники и тактики кикбоксинга и знакомить с правилами соревнований.

Развивающие:

- продолжать развивать общую физическую подготовленность;
- развивать общую выносливость;
- создавать условия мотивации обучающихся к занятию своей общефизической и специальной физической подготовкой.

Воспитательные:

- воспитывать у подростков желание самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях тренировки;
- создавать условия для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- прививать обучающимся навыки сотрудничества в области спорта;
- развивать навыки работать в команде.

Здоровьесберегающие:

- содействовать формированию привычки здорового образа жизни обучающихся;
- развивать интерес к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
- формировать здоровый образ жизни обучающихся, путем составления правильного режима дня.
- содействовать укреплению здоровья и закаливанию организма обучающихся.

4-й год обучения

Обучающие:

- изучить историю и терминологию кикбоксинга;
- дать понятие об основах анатомии и физиологии;
- обучать основным элементам и техникам кикбоксинга;
- познакомить с правилами соревнований кикбоксинга;
- создавать условия для формирования знаний, умений и навыков для самосовершенствования.

Развивающие:

- развивать общую физическую подготовленность, дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, укреплять опорно-двигательный аппарат и костно-связочный аппарат;

- развивать двигательные качества: скоростно-силовые, координацию, гибкость, общую выносливость, силу, силовую выносливость;
- создавать условия для формирования и развития творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по кикбоксингу.

Воспитательные:

- воспитывать у подростков желание самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- приучить обучающихся посещать соревновательные мероприятия;
- повышать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении детей и подростков, занимающихся в объединении;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- развивать навыки работать в команде.

Здоровьесберегающие:

- содействовать формированию привычки здорового образа жизни обучающихся;
- развивать интерес к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
- формировать здоровый образ жизни обучающихся, путем составления правильного режима дня.
- содействовать укреплению здоровья и закаливанию организма обучающихся.

5-й год обучения

Обучающие:

- изучить историю и терминологию кикбоксинга;
- дать понятие об основах анатомии и физиологии;
- обучать основным элементам и техникам кикбоксинга;
- познакомить с правилами соревнований кикбоксинга;
- создавать условия для формирования знаний, умений и навыков для самосовершенствования.

Развивающие:

- развивать общую физическую подготовленность, дыхательную систему, сердечно-сосудистую систему, укреплять опорно-двигательный аппарат и костно-связочный аппарат;
- развивать двигательные качества: скоростно-силовые, координацию, гибкость, общую выносливость, силу, силовую выносливость;
- создавать условия для формирования и развития творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по кикбоксингу.

Воспитательные:

- воспитывать у подростков желание самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- приучить обучающихся посещать соревновательные мероприятия;
- повышать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении детей и подростков, занимающихся в объединении;
- воспитывать уважительное отношение друг к другу;
- развивать навыки работать в команде;
- воспитывать морально-волевые качества.

Здоровьесберегающие:

- развивать интерес к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
- содействовать формированию привычки здорового образа жизни детей;
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, а также основы знаний о гигиене;
- содействовать укреплению здоровья и закаливанию организма детей.

6-й год обучения

Обучающие:

- изучить основы положения системы физического воспитания, единой спортивной классификации;
- познакомить с выступлением российских спортсменов на международных соревнования по кикбоксингу;
- дать понятие об основах анатомии и физиологии;
- совершенствовать элементы техники и тактики кикбоксинга;
- создавать условия для формирования знаний, умений и навыков для самосовершенствования.

Развивающие:

- развивать общую и специальную физическую подготовку;
- совершенствовать двигательные качества: скоростно-силовые, координацию движений, гибкость, общую выносливость;
- создавать условия для формирования и развития творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Воспитательные:

- повышать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- приучить обучающихся посещать соревновательные мероприятия;
- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении обучающихся детского объединения;
- поддерживать стремление у обучающихся самостоятельно заниматься физической культурой, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- развивать навыки работать в команде;
- воспитывать морально-волевые качества.

Здоровьесберегающие:

- формировать здоровый образ жизни обучающихся, путем составления правильного режима дня, особенно в соревновательный период;
- поддерживать стремление к здоровому образу жизни: соблюдать правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
- содействовать формированию объективных и субъективных данных самоконтроля;
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

Основные задачи углубленного уровня:

1-й год обучения

Обучающие:

- познакомить с важнейшими решениями Правительства по вопросам физической культуры и спорта;
- дать понятие об основах анатомии и физиологии: функции и взаимодействие органов, особенности парасимпатической и симпатической систем;
- совершенствовать элементы техники и тактики кикбоксинга: специальная ударная выносливость, упражнения на специализированных снарядах;
- продолжать создавать условия для формирования знаний, умений и навыков для самосовершенствования.

Развивающие:

- совершенствовать общую и специальную физическую подготовку;
- обучать технике и тактике ведения боя на ближней, средней и дальней дистанциях;
- совершенствовать атакующие, контратакующие и встречные действия обучающихся.

Воспитательные:

- повышать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении обучающихся: этика спортсмена, честь спортсмена;
- создавать условия для преемственности среди обучающихся детского объединения;
- развивать навыки работать в команде;
- воспитывать морально-волевые качества.

Здоровьесберегающие:

- формировать здоровый образ жизни обучающихся, путем составления правильного режима дня, особенно в соревновательный период;
- поддерживать стремление к здоровому образу жизни: соблюдать режим спортсменов в период тренировок и во время участия в соревнованиях;
- способствовать формированию объективных и субъективных данных самоконтроля;

- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявлять и поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

2-й год обучения

Обучающие:

- дать понятие о значении сотрудничества в области физической культуры и спорта, роли спортивной дружбы, познакомить с выступлением российских спортсменов на международных соревнованиях по кикбоксингу;
- дать понятие об основах допингового контроля;
- совершенствовать приемы техники и тактики ударов, защит, контрударов, работа в связках;
- обучать обучающихся основам судейской практики;
- продолжать создавать условия для формирования знаний, умений и навыков для самосовершенствования.

Развивающие:

- совершенствовать общую и специальную физическую подготовку: довести умения обучающихся до спортивного совершенства в зависимости от индивидуальных возможностей;
- развивать навыки самостоятельного анализа проведенного боя (спарринга);
- совершенствовать атакующие, контратакующие и встречные действия обучающихся в реальном бою (спарринге).

Воспитательные:

- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- расширять спортивно-культурное мировоззрение в общении обучающихся: поведение на спортивной арене и в быту;
- продолжать создавать условия для преемственности среди обучающихся детского объединения;
- создавать условия для формирования гражданско-патриотических качеств;
- развивать навыки работать в команде.

Здоровьесберегающие:

- создавать условия для популяризации практического применения основ занятий физической культурой и спортом в социуме;
- поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- формировать навыки профессиональной ориентации обучающихся с учетом выбранного вида спорта.

Характеристика вида спорта «Кикбоксинг»

Спорт в современном мире – это важное социальное явление, активно влияющее на развитие общества. Ведущие политики разных стран склонны считать спорт важнейшей объединяющей силой, национальной идеей, способствующей становлению сильного государства и здорового общества.

Общепризнана роль физической активности и массового спорта в поддержании и укреплении здоровья, формировании личности, обладающей

высоким духовно-нравственным потенциалом. Оптимизация расходов на здравоохранение все больше связывается с вовлечением максимально возможного числа граждан в занятия массовым спортом и физической культурой.

Привлекательность большинства видов спорта обусловлена, тем, что они являются доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими их интересы и потребности в двигательной активности, а также имеют огромное прикладное значение.

Россия, занимаемая важное геополитическое положение на евроазиатском пространстве, явилась благодатной почвой для развития вида спорта «кикбоксинг», впитавшего в себя боевые искусства Запада и Востока. Именно в этом следует искать причины, по которым так стремительно стал развиваться вид спорта «кикбоксинг» в России, не имея по сути, государственной финансовой поддержки. А это говорит, как раз о большом будущем вида спорта «кикбоксинг» в Российской Федерации.

Первый чемпионат СССР состоялся в августе 1990г. в Ужгороде (Украина) и в сентябре в Виннице(Украина). В рамках чемпионата СССР в Виннице, представитель российских клубов приняли решение о проведении Первого чемпионата России и создании Федерации кикбоксинга России. Чемпионат России (по дисциплине «фулл-контакт») состоялся 10 – 13 января 1991г. в Екатеринбурге, где собрались спортсмены из десяти городов России.

В рамках Второго чемпионата России (8 мая 1991г.) прошла учредительная конференция по созданию ФКР и выборе Президента. Президентом Федерации кикбоксинга России был избран Романов Юрий Николаевич (г. Челябинск).

Федерация кикбоксинга России 17 сентября 1993г была признана Олимпийским комитетом России как единственное спортивное общественное объединение на территории и границах Российской Федерации, имеющая полномочия по развитию этого вида спорта на федеральном уровне и представлению его интересах в международных организациях.

В последние годы в кикбоксинге наметилась положительная тенденция: произошло увеличение количества и качества проводимых региональных, всероссийских, международных и профессиональных соревнований. Всемирная ассоциация организаций кикбоксинга (World Association of Kickboxing Organizations) в состав которой входит Федерация кикбоксинга России, стала крупнейшей в мире организацией, развивающей кикбоксинг.

Спортсмены, занимающиеся кикбоксингом, могут проявить себя в шести разделах, получивших развитие на территории Российской Федерации. Это ринговые дисциплины: фулл контакт, фулл контакт с лоу киком, К-1. Фулл контакт переводится как полный контакт, объединяет в себе технику ударов руками бокса и восточную технику ударов ногами. Все удары наносятся выше пояса (в голову или корпус) плюс к этому разрешены подсечки с любой стороны стопы. В этом разделе удары наносятся в полную силу. Как и в боксе, возможны нокдауны и нокауты. Наиболее зрелищный раздел. Принимать участие в соревнованиях можно с 13 лет.

Фулл контакт с лоу киком в этом разделе разрешены удары ногами по бедрам как снаружи, так и изнутри. Допуск к соревнованиям с 15 лет.

К-1 в этом разделе разрешены удары по своей поверхности ноги, кроме прямых ударов, так же добавляется удар коленом. Допуск к соревнованиям с 15 лет.

Татами дисциплины: лайт контакт, поинтфайтинг, сольные композиции.

Лайт контакт переводится, как легкий контакт. В этом разделе запрещены сильные удары руками и ногами. Темп боя очень высокий. Победа присуждается спортсмену, набравшему наибольшее количество баллов. Нокауты и нокадауны запрещены, что позволяет принимать участие в соревнованиях с 10 лет.

Поинтфайтинг это раздел где поединок больше похож на условный бой. После каждого точного удара судья останавливает поединок и начисляет баллы. Травмы в этом разделе большая редкость, поэтому этот раздел рекомендуется детям.

Сольные композиции в этом разделе четыре вида соревнований. Все они проводятся под музыку. Это жесткий стиль, жесткий стиль с оружием, мягкий стиль, мягкий стиль с оружием. Жесткие стили могут содержать технику каратэ до и тхэквондо. Мягкие стили содержат технику ушу. Композиции с предметами выполняются с традиционным восточным оружием: палка, булава, кама, меч.

Такое разнообразие направлений дает возможность спортсмену реализовать себя в наиболее подходящем ему разделе. Начать занятия в татами дисциплинах и с возрастом перейти в ринговые дисциплины. Так же это способствует массовому развитию кикбоксинга.

Сборная России по кикбоксингу является лидером и традиционно занимает первые места в командном зачете на международных соревнованиях. Судьи федерации кикбоксинга России возглавляют ключевые посты в международной организации (WAKO).

С 2014 года ведется работа по включению по развитию студенческого кикбоксинга и включение его в Универсиаду. Проводится работа по привлечению к занятиям кикбоксингом молодежи допризывного и призывного возрастов.

Кикбоксинг используют, как средство в воспитательной работе, в борьбе с наркоманией и другими негативными явлениями.

Основной целью дополнительного образования детей в системе кикбоксинга является обучение, воспитание и развитие обучающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования.

Специфические особенности кикбоксинга — контакт с партнером посредством ударных движений — способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако влияние кикбоксинга на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, воспитывает характер, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность, и в целом кикбоксинг дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого и чувствуя это,

достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности, имеющим еще и прикладной характер.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта кикбоксинг включает следующие спортивные дисциплины:

Дисциплины вида спорта кикбоксинг

Кикбоксинг	095 000 1 4 1 1 Я	
	мягкий стиль	095 097 1 8 1 1 Я
	мягкий стиль с предметом	095 153 1 8 1 1 Я
	жесткий стиль	095 095 1 8 1 1 Я
	жесткий стиль с предметом	095 096 1 8 1 1 Я
	лайт-контакт 28 кг	095 001 1 8 1 1 Н
	лайт-контакт 32 кг	095 002 1 8 1 1 Н
	лайт-контакт 37 кг	095 003 1 8 1 1 Н
	лайт-контакт 40 кг	095 007 1 8 1 1 Н
	лайт-контакт 42 кг	095 013 1 8 1 1 Н
	лайт-контакт 45 кг	095 014 1 8 1 1 Н
	лайт-контакт 47 кг	095 015 1 8 1 1 Н
	лайт-контакт 50 кг	095 004 1 8 1 1 С
	лайт-контакт 52 кг	095 020 1 8 1 1 Н
	лайт-контакт 52+ кг	095 023 1 8 1 1 Н
	лайт-контакт 55 кг	095 005 1 8 1 1 С
	лайт-контакт 57 кг	095 006 1 8 1 1 А
	лайт-контакт 59 кг	095 143 1 8 1 1 Ю
	лайт-контакт 60 кг	095 008 1 8 1 1 Б
	лайт-контакт 63 кг	095 009 1 8 1 1 А
	лайт-контакт 65 кг	095 010 1 8 1 1 Б
	лайт-контакт 65+ кг	095 011 1 8 1 1 Д
	лайт-контакт 69 кг	095 012 1 8 1 1 А
	лайт-контакт 69+ кг	095 154 1 8 1 1 Ю
	лайт-контакт 70 кг	095 157 1 8 1 1 Б
	лайт-контакт 70+ кг	095 155 1 8 1 1 Б
	лайт-контакт 74 кг	095 016 1 8 1 1 А
	лайт-контакт 79 кг	095 017 1 8 1 1 А
	лайт-контакт 84 кг	095 018 1 8 1 1 А
	лайт-контакт 89 кг	095 019 1 8 1 1 А
	лайт-контакт 94 кг	095 021 1 8 1 1 А
	лайт-контакт 94+ кг	095 022 1 8 1 1 А
	семи-контакт 28 кг	095 039 1 8 1 1 Н
	семи-контакт 32 кг	095 040 1 8 1 1 Н
	семи-контакт 37 кг	095 041 1 8 1 1 Н
	семи-контакт 40 кг	095 042 1 8 1 1 Н
	семи-контакт 42 кг	095 043 1 8 1 1 Н
	семи-контакт 45 кг	095 044 1 8 1 1 Н
	семи-контакт 47 кг	095 025 1 8 1 1 Н
	семи-контакт 50 кг	095 024 1 8 1 1 С
	семи-контакт 52 кг	095 045 1 8 1 1 Н
	семи-контакт 52+ кг	095 046 1 8 1 1 Н
	семи-контакт 55 кг	095 026 1 8 1 1 С
	семи-контакт 57 кг	095 027 1 8 1 1 А
	семи-контакт 59 кг	095 144 1 8 1 1 Ю
	семи-контакт 60 кг	095 028 1 8 1 1 Б
	семи-контакт 63 кг	095 029 1 8 1 1 А
	семи-контакт 65 кг	095 030 1 8 1 1 Б

семи-контакт 65+ кг	095 031 1 8 1 1 Д
семи-контакт 69 кг	095 032 1 8 1 1 А
семи-контакт 69+ кг	095 098 1 8 1 1 Ю
семи-контакт 70 кг	095 099 1 8 1 1 Б
семи-контакт 70+ кг	095 100 1 8 1 1 Б
семи-контакт 74 кг	095 033 1 8 1 1 А
семи-контакт 79 кг	095 034 1 8 1 1 А
семи-контакт 84 кг	095 035 1 8 1 1 А
семи-контакт 89 кг	095 036 1 8 1 1 А
семи-контакт 94 кг	095 037 1 8 1 1 А
семи-контакт 94+ кг	095 038 1 8 1 1 А
К1- 36 кг	095 101 1 8 1 1 Н
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 39 кг	095 102 1 8 1 1 Ю
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 40 кг	095 103 1 8 1 1 Д
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 42 кг	095 104 1 8 1 1 Ю
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 44 кг	095 105 1 8 1 1 Д
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 45 кг	095 106 1 8 1 1 Ю
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 48 кг	095 107 1 8 1 1 С
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 51 кг	095 083 1 8 1 1 А
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 52 кг	095 108 1 8 1 1 Б
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 54 кг	095 084 1 8 1 1 А
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 56 кг	095 109 1 8 1 1 Б
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 57 кг	095 085 1 8 1 1 А
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 60 кг	095 086 1 8 1 1 Я
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 60+ кг	095 110 1 8 1 1 Д
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 63 кг	095 111 1 8 1 1 Ю
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 63,5 кг	095 087 1 8 1 1 А
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 65 кг	095 112 1 8 1 1 Б
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 66 кг	095 113 1 8 1 1 Ю
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 67 кг	095 088 1 8 1 1 А
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 70 кг	095 115 1 8 1 1 С
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 70+ кг	095 114 1 8 1 1 С
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 71 кг	095 089 1 8 1 1 А
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	
К1- 74 кг	095 116 1 8 1 1 Ю

(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	К1- 75 кг	095 090 1 8 1 1 А
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	К1- 79 кг	095 117 1 8 1 1 Ю
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	К1- 79+ кг	095 118 1 8 1 1 Ю
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	К1- 81 кг	095 091 1 8 1 1 А
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	К1- 86 кг	095 092 1 8 1 1 А
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	К1- 91 кг	095 093 1 8 1 1 А
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	К1- 91+ кг	095 094 1 8 1 1 А
(в ред. Приказа Минспорттуризма России от 29.08.2011 N 1003)	фулл-контакт 36 кг	095 048 1 8 1 1 Н
	фулл-контакт 39 кг	095 049 1 8 1 1 Ю
	фулл-контакт 40 кг	095 050 1 8 1 1 Д
	фулл-контакт 42 кг	095 051 1 8 1 1 Ю
	фулл-контакт 44 кг	095 052 1 8 1 1 Д
	фулл-контакт 45 кг	095 053 1 8 1 1 Ю
	фулл-контакт 48 кг	095 054 1 8 1 1 С
	фулл-контакт 51 кг	095 055 1 8 1 1 А
	фулл-контакт 52 кг	095 056 1 8 1 1 Б
	фулл-контакт 54 кг	095 057 1 8 1 1 А
	фулл-контакт 56 кг	095 058 1 8 1 1 Б
	фулл-контакт 57 кг	095 059 1 8 1 1 А
	фулл-контакт 60 кг	095 060 1 8 1 1 Я
	фулл-контакт 60+ кг	095 047 1 8 1 1 Д
	фулл-контакт 63 кг	095 142 1 8 1 1 Ю
	фулл-контакт 63,5 кг	095 061 1 8 1 1 А
	фулл-контакт 65 кг	095 062 1 8 1 1 Б
	фулл-контакт 66 кг	095 119 1 8 1 1 Ю
	фулл-контакт 67 кг	095 063 1 8 1 1 А
	фулл-контакт 70 кг	095 120 1 8 1 1 С
	фулл-контакт 70+ кг	095 064 1 8 1 1 С
	фулл-контакт 71 кг	095 065 1 8 1 1 А
	фулл-контакт 74 кг	095 121 1 8 1 1 Ю
	фулл-контакт 75 кг	095 066 1 8 1 1 А
	фулл-контакт 79 кг	095 122 1 8 1 1 Ю
	фулл-контакт 79+ кг	095 123 1 8 1 1 Ю
	фулл-контакт 81 кг	095 067 1 8 1 1 А
	фулл-контакт 86 кг	095 068 1 8 1 1 А
	фулл-контакт 91 кг	095 069 1 8 1 1 А
	фулл-контакт 91+ кг	095 070 1 8 1 1 А
	фулл-контакт с лоу- киком 36 кг	095 124 1 8 1 1 Н
	фулл-контакт с лоу- киком 39 кг	095 125 1 8 1 1 Ю
	фулл-контакт с лоу- киком 40 кг	095 126 1 8 1 1 Д
	фулл-контакт с лоу- киком 42 кг	095 127 1 8 1 1 Ю
	фулл-контакт с лоу- киком 44 кг	095 128 1 8 1 1 Д
	фулл-контакт с лоу-	095 129 1 8 1 1 Ю

киком 45 кг	
фулл-контакт с лоу-киком 48 кг	095 130 1 8 1 1 С
фулл-контакт с лоу-киком 51 кг	095 071 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 52 кг	095 131 1 8 1 1 Б
фулл-контакт с лоу-киком 54 кг	095 072 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 56 кг	095 132 1 8 1 1 Б
фулл-контакт с лоу-киком 57 кг	095 073 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 60 кг	095 074 1 8 1 1 Я
фулл-контакт с лоу-киком 60+ кг	095 133 1 8 1 1 Д
фулл-контакт с лоу-киком 63 кг	095 134 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт с лоу-киком 63,5 кг	095 075 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 65 кг	095 135 1 8 1 1 Б
фулл-контакт с лоу-киком 66 кг	095 136 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт с лоу-киком 67 кг	095 076 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 70 кг	095 137 1 8 1 1 С
фулл-контакт с лоу-киком 70+ кг	095 138 1 8 1 1 С
фулл-контакт с лоу-киком 71 кг	095 007 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 74 кг	095 139 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт с лоу-киком 75 кг	095 078 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 79 кг	095 140 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт с лоу-киком 79+ кг	095 141 1 8 1 1 Ю
фулл-контакт с лоу-киком 81 кг	095 079 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 86 кг	095 080 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 91 кг	095 081 1 8 1 1 А
фулл-контакт с лоу-киком 91+ кг	095 082 1 8 1 1 А

* Примечание. Последняя буква в номере-коде перечня спортивных дисциплин обозначает пол и возрастную категорию занимающихся: А – мужчины, юноши; М – мужчины; Б – женщины, девушки; Н – юноши, девушки; Г – мужчины, юноши, женщины; С – юноши, девушки, женщины; Д – девушки; Ф – мужчины, юноши, девушки; Е – мужчины, девушки; Э – юноши, женщины; Ж – женщины; Ю – юноши; Л – мужчины, женщины; Я – все категории.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в т.ч. по виду спорта «Кикбоксинг»;
- освоение этапов предпрофессиональной подготовки;
- отбор одаренных детей;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и поддержания потребности в поддержании здорового образа жизни.

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кикбоксинг» предназначена для детско-юношеской школы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Белгородский Дворец детского творчества» г. Белгорода, предусматривает работу с детьми школьного возраста от 10 лет, прошедшими индивидуальный отбор для зачисления в группы и не имеющими медицинских противопоказаний к занятиям по кикбоксингу, с первой функциональной группой здоровья, имеющие заключение врача ЛФК и спортивной медицины в соответствии с правилами приема, перевода по предпрофессиональным программам МБУДО БДТ.

Комплектование групп, занимающихся производится согласно уровню сложности в освоении учащимися образовательной программы согласно таблицы 1.

Таблица 1

Уровень сложности	Продолжительность обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп	Максимальная наполняемость групп
Базовый	6 лет	10 лет	10	20
Углубленный	2 года	16 лет	5	12

На базовый уровень дети зачисляются с 10 лет. Срок обучения 6 лет.

На углубленный уровень сложности переводятся и зачисляются учащиеся при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов и участия в соревнованиях. Срок обучения- 2 года.

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

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- работа в летний период (спортивно-оздоровительный лагерь или в учреждении).

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 42 учебные недели в условиях учреждения дополнительного образования.

Режим занятий.

Базовый уровень:

- 1- 2 год – 6 часов (2 часа 3 раза в неделю), всего 252 часа в год;
- 3-4 год - 8 часов (2 часа 4 раза в неделю), всего 336 часов в год;
- 5-6 год - 10 часов (2 часа 5 раза в неделю), всего 420 часов в год.

Углубленный уровень:

- 1-2 год 12 часов (3 часа 4 раза в неделю), всего 504 часа в год.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 2.

Таблица 2

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

год обучения	минимальный возраст зачислени я	количество занятий в неделю	рекомендуемый режим занятий	количество учебных часов	количество учебных недель	всего часов в год
Базовый уровень						
1	10	3	2x2x2	6	42	252
2	11	2	2x2x2	6	42	252
3	12	3	2x2x2x2	8	42	336
4	13	3	2x2x2x2	8	42	336
5	14	4	2x2x2x2x2	10	42	420
6	15	5	2x2x2x2x2	10	42	420
Углубленный уровень						
7	16	4	3x3x3x3	12	42	504
8	17	4	3x3x3x3	12	42	504

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.

Планируемые результаты освоения образовательной программы на базовом уровне.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» будут знать:

- историю развития спорта;
- 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.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Общая и физическая подготовка» будут уметь выполнять:

- прыжки, бег и метания;
- строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении;
- прикладные упражнения;
- упражнения с теннисным мячом;
- упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);
- упражнения с отягощением (лёгкие гантели 0,5 кг – 1 кг., блины от штанги, вес которых не более 5 кг);
- упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья);
- акробатические упражнения;
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
- упражнения в самостраховке и страховке партнера;
- подвижные игры, развивающие игры и эстафеты;

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Вид спорта кикбоксинг» будут знать:

- организацию занимающихся без партнера на месте;
- организацию занимающихся без партнера в движении;
- приемы по заданию тренера.
- базовые стойки кикбоксера;
- передвижения в боевых стойках;
- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- боевые дистанции.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Вид спорта кикбоксинг» будут уметь выполнять:

- удары на месте, в движении;
- приемы защиты;
- передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях:
- удар коленом, ногами, руками.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут знать:

- классификацию подвижных игр;
- методы сохранения собственной физической формы.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами кикбоксинга и подвижных игр;
- развивать физические качества по кикбоксингу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- играть в подвижные игры и эстафеты.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Развитие творческого мышления» будут знать:

- 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;

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Развитие творческого мышления» будут уметь:

- применять приемы развития умения концентрировать внимания;
- находиться в готовности совершать двигательные действия.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Национальный региональный компонент» будут знать:

- первые соревнования кикбоксёров в России;
- особенности развития кикбоксинга в Белгородской области.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут знать:

- приемы развития профессионально необходимые физические качества по кикбоксингу;
- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут уметь выполнять:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для кикбоксинга специальными навыками;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут знать:

- устройства спортивного и специального оборудования по кикбоксингу.

Учащиеся я после 1-2 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут уметь:

- использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретут навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Учащиеся после 3-4 года обучения по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» будут знать:

- развитие спорта в России, олимпийское движение;
- о единой спортивной классификации и ее значении;
- структуру российских соревнований по кикбоксингу;
- о воздействии регулярными занятиями физическими упражнениями на совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки кикбоксеров;
- классификация и терминология технических приемов;
- обязанности судей и способы судейства.

Учащиеся после 3-4 года обучения по предметной области «Общая и физическая подготовка» будут уметь выполнять:

- прыжки, бег и метания;
- упражнения с предметами;
- упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья);
- акробатические упражнения (углы, кувырки, перевороты, падения, стойки);
- упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
- упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Учащиеся после 3-4 года обучения по предметной области «Вид спорта кикбоксинг» будут знать:

- организацию занимающихся кикбоксеров;
- усвоение приема по заданию тренера;
- условный бой по заданию;
- вольный бой;
- спарринг.

Учащиеся после 3-4 года обучения по предметной области «Вид спорта кикбоксинг» будут уметь выполнять:

- базовые стойки кикбоксера;
- боевая стойка кикбоксера;
- различные передвижения;
- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).
- удары на месте по воздуху;
- удары в движении по воздуху;
- различные приемы защиты;
- одиночные удары по тяжелому мешку;
- передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита;

- осуществлять атакующие и контратакующие приемы, удары на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях;

- осуществлять атакующие, контратакующие прямые удары, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Удары ногами в сочетании с ударами рук. Удары руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Учащиеся после 3-4 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут знать:

- классификацию подвижных игр;
- методы совершенствования собственной физической формы.

Учащиеся после 3-4 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами кикбоксинга и подвижных игр;

- развивать физические качества по кикбоксингу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- играть в подвижные игры и эстафеты.

Учащиеся после 3-4 года обучения по предметной области «Развитие творческого мышления» будут уметь:

- применять приемы развития умения концентрировать внимания;
- находиться в готовности совершать двигательные действия.

Учащиеся после 3-4 года обучения по предметной области «Национальный региональный компонент» будут знать:

- особенности развития кикбоксинга в Белгородской области.

Учащиеся после 3-4 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут знать:

- приемы развития профессионально необходимые физические качества по кикбоксингу;
- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Учащиеся после 3-4 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут уметь выполнять:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для кикбоксинга специальными навыками;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Учащиеся после 3-4 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут знать:

- устройства спортивного и специального оборудования по кикбоксингу.

Учащиеся после 3-4 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут уметь:

- использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретут навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Учащиеся после 5-6 года обучения по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» будут знать:

- понятие о тренировке и «спортивной форме»;
- о пагубном вреде курения и употреблении алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными кикбоксером;
- взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
- о значении утренней зарядки, особенности разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятия;

- о спортивном травматизме, о причинах травм и их профилактике применительно к занятиям кикбоксингом. Оказание первой доврачебной помощи;

- требования к организации и проведению соревнований;

- особенности организации и проведения соревнований по кикбоксингу;

- понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом;

- место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов – кикбоксеров;

- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания.

Учащиеся после 5-6 года обучения по предметной области «Общая физическая подготовка» будут уметь выполнять:

- передвигаться с мячом в руках и взаимодействовать с партнерами;

- индивидуальные технические элементы: броски, передачи и ловлю мяча;

- выполнять групповые тактические взаимодействия;

- выполнять индивидуальные действия против соперника;

- тактические задания в парах, тройках, четверках для организации защиты;

- участвовать в соревновательной деятельности;

- умения вести протокол соревнования;

- умения оценивать физические качества по трем показателям.

Учащиеся после 5-6 года обучения по предметной области «Вид спорта кикбоксинг» будут знать:

- организацию занимающихся кикбоксеров на месте;

- организацию занимающихся кикбоксеров с партнером на месте;

- организацию занимающихся кикбоксеров без партнера в движении;

- организацию занимающихся кикбоксеров с партнером в движении;

- усвоение приема по заданию тренера;

- условный бой по заданию;

- вольный бой;

- спарринг.

Учащиеся после 5-6 года обучения по предметной области «Вид спорта кикбоксинг» будут уметь выполнять:

- базовые стойки кикбоксера;

- боевая стойка кикбоксера;

- передвижения в базовых стойках;

- передвижения в боевых стойках;

- и в передвижении выполнение базовой техники;

- боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);

- удары на месте по воздуху;

- удары в движении по воздуху;

- различные приёмы защиты;

- одиночные удары по тяжелому мешку;

- техника и тактика атакующих, контратакующих прямых ударов , в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Учащиеся после 5-6 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут знать:

- классификацию подвижных игр;
- методы совершенствования собственной физической формы.

Учащиеся после 5-6 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами кикбоксинга и подвижных игр;
- развивать физические качества по кикбоксингу средствами других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- играть в футбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.;
- играть в подвижные игры и эстафеты.

Учащиеся после 5-6 года обучения по предметной области «Развитие творческого мышления» будут уметь:

- применять приемы развития умения концентрировать внимания;
- находиться в готовности совершать двигательные действия.

Учащиеся после 5-6 года обучения по предметной области «Национальный региональный компонент» будут знать:

- особенности развития кикбоксинга в Белгородской области;
- международные соревнования кикбоксёров с участием Белгородских кикбоксеров.

Учащиеся после 5-6 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут знать:

- приемы развития профессионально необходимые физические качества по кикбоксингу;
- требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Учащиеся после 5-6 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут уметь выполнять:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для кикбоксинга специальными навыками;
- определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Учащиеся после 5-6 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут знать:

- устройства спортивного и специального оборудования по кикбоксингу.

Учащиеся после 5-6 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут уметь:

- использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретут навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Планируемые результаты освоения образовательной программы на углубленном уровне.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» будут знать:

- понятие о тренировке и «спортивной форме»;
- о пагубном вреде курения и употреблении алкоголя;
- антидопинговая политика в спорте;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными кикбоккерами;
- взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
- о значении утренней зарядки, особенности разминки перед тренировкой и игрой, содержании индивидуальных занятий;
- о спортивном травматизме, о причинах травм и их профилактике применительно к занятиям по кикбоксингу. Оказание первой доврачебной помощи.
- требования к организации и проведению соревнований;
- особенности организации и проведения соревнований по кикбоксингу.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» будут уметь выполнять:

- специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивными мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке;
- специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощением;
- общеразвивающие упражнения и комплексы с предметом и без, в парах;
- комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- разновидности перемещений с мячом и без мяча;
- подвижные игры с элементами регби;
- комплексы упражнений развивающие физические кондиции регбистов;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности;

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Основы профессионального самоопределения» будут знать:

- формирование социально значимых качеств личности;
- приемы развития коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

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

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Основы профессионального самоопределения» будут уметь демонстрировать:

- практический опыт педагогической деятельности, предпрофессиональную подготовку;

- опыт проектной и творческой деятельности.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Вид спорта-кикбоксинг» будут уметь демонстрировать:

- технику и тактику передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Технику ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.

- технику и тактику от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

- технику и тактику от атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальне, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переход в атаку, после ударов руками и ногами.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут уметь демонстрировать:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами выбранной игры;

- методы сохранения собственной физической формы.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» будут знать:

- классификацию подвижных игр;

- методы совершенствования собственной физической формы;

- технику безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- правила выбранной игры.

- играть в подвижные игры и эстафеты.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Национальный региональный компонент» будут знать:

- особенности развития кикбоксинга в Белгородской области.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Специальные навыки» будут уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для кикбоксинга 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 после 1-2 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут знать:

- устройство спортивного и специального оборудования по кикбоксингу.

Учащиеся после 1-2 года обучения по предметной области «Спортивное и специальное оборудование» будут уметь:

- использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- демонстрировать умения содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

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 «Кикбоксинг» направлен на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- укрепление здоровья юных спортсменов, овладение основными техниками кикбоксинга, акробатики, 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 кикбоксингу, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта кикбоксинг.

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

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	Итоговая	1й	2й	3й	4й	5й	6й
	Общий объем часов	2016						252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1410						174	174	236	236	294	296
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	202						22	22	28	28	50	52
1.2	Общая физическая подготовка	604						80	80	100	100	122	122
1.3	Вид спорта кикбоксинг	604						72	72	108	108	122	122
2.	Вариативные предметные области	606						78	78	100	100	126	124
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	206						30	32	32	34	38	36
2.2	Развитие творческого мышления	100						12	10	17	15	22	22
2.3	Национальный региональный компонент	100						12	12	17	17	22	22
2.4	Специальные навыки	100						12	12	17	17	22	22
2.5	Спортивное и специальное оборудование	100						12	12	17	17	22	22
3.	Теоретические занятия	232			232			36	36	38	38	42	42

4.	Практические занятия	1658			1658			198	198	278	278	354	352
4.1	Тренировочные мероприятия	1442						178	178	244	240	306	296
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	144						14	14	20	24	32	40
4.3	Иные виды практических занятий	72						6	6	14	14	16	16
5.	Самостоятельная работа	100	100					14	14	16	16	20	20
6.	Аттестация	26						4	4	4	4	4	6
6.1	Промежуточная аттестация	22				22		4	4	4	4	4	2
6.2	Итоговая аттестация	4					4						4

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	756						378	378
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	108						54	54
1.2	Общая физическая подготовка	328						164	164
1.3	Вид спорта кикбоксинг	320						160	160
2.	Вариативные предметные области	252						126	126
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	160						80	80
2.2	Развитие творческого мышления	20						10	10
2.3	Национальный региональный компонент	20						10	10
2.4	Специальные навыки	32						16	16
2.5	Спортивное и специальное оборудование	20						10	10
3.	Теоретические занятия	118		118				59	59
4.	Практические занятия	820			820			411	409
4.1	Тренировочные мероприятия	766						384	382
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	42						21	21
4.3	Иные виды практических занятий	12						6	6
5.	Самостоятельная работа	60	60					30	30
6.	Аттестация	10						4	6
6.1	Промежуточная аттестация	6				6		4	2
6.2	Итоговая аттестация	4					4	-	4

Календарный учебный график

Г	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Т	П	С	П	Р	И	К	В
---	----------	---------	--------	---------	--------	---------	------	--------	-----	------	---	---	---	---	---	---	---	---

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

Методист _____ / _____

Ст. тренер-преподаватель _____ / _____

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

Методика и содержание работы по предметным областям.

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.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных

мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности* и *методы опосредованной наглядности*.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две-три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1-й вид комплексного занятия решающие задачи физической, технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть.

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2-й вид комплексного занятия решающие задачи физической и технической подготовки:

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра.
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.

3-й вид комплексного занятия решающие задачи технической и тактической подготовки:

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и восстановление дыхания.

Особенности усвоения программы.

В кикбоксинге, следуя международным традициям, обучение ударов руками проводится с использованием терминов на английском языке, а обучение технике ударов ногами на японском языке. Синтез бокса и каратэ предусматривает использование как английской, так и японской терминологии в образовательном процессе. Терминология соревнований предусматривает английский язык. Образовательный процесс включает в себя два направления для профессионально-личностного роста. Первое направление включает в себя освоение традиционной техники по международным требованиям и стандартам. По истечению определённого времени кикбоксёры принимают участие в сдаче контрольных нормативов, согласно установленным временным и техническим параметрам. Любой обучающийся может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении восьми лет, где возможности развития личности через кикбоксинг неограниченны.

Второе направление – это спортивный раздел, где учащиеся участвуют в соревнованиях различного уровня и ранга по правилам кикбоксинга. Процесс обучения сводится к освоению базовой техники, и на ее основе построение учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный процесс включает в себя три этапа подготовки: начальный, предсоревновательный и соревновательный. Все этапы носят разноплановый характер и включают в себя все аспекты общей и специальной физической подготовки.

Следует обратить внимание на основные компоненты кикбоксинга:

- базовая техника (основы школы движений) подразумевает изучение основных движений бокса, каратэ и ушу. Выполнение традиционных стоек, перемещения в них; защитных, блокирующих действий; ударных, атакующих действий;
- формальные упражнения (бой с тенью, специальные игровые задания и др.) используются для совершенства техники ударов и защит, постановки дыхания, умения концентрироваться, развития ловкости и точности движений;
- поединки (спарринги и соревнования) необходимы для формирования морально-волевых качеств, выполнения спортивных разрядов;
- укрепление суставов, мышц и сухожилий.

Теоретические сведения при обучении.

Это очень важный момент обучения, и он предполагает ознакомление с данными относительно средств и методов занятия практической направленности, совершенствования физических качеств, вопросов психологической, технической, тактической подготовки, врачебного контроля и самоконтроля и других вопросов, касающихся спортивной жизни. В целом работа должна быть поставлена так,

чтобы на протяжении ее в разных формах и разными способами сообщалась соответствующая информация в доступном объеме. Получая разнообразную достоверную информацию, юные учащиеся 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 кикбоксинга.

Анатомо-физиологические особенности юных кикбоксеров.

Благоприятный возраст для начала изучения данного вида спорта 10-12 лет. В данном возрасте происходит резкое увеличение способностей организма ребёнка к росту мускулатуры, способности качественно усваивать новый материал. Кроме этого, данный возраст наиболее благоприятен для воспитания скоростных и гибкостных возможностей.

Рост скоростно-силовых качеств происходит неравномерно. Самый значительный прирост наблюдается в возрасте от 12 до 13 лет, то есть на первом этапе занятия кикбоксингом. В 13-14 лет результат прыжка возрастает незначительно, а в 14-15 лет темп прироста снова повышается. Гибкость достигает максимума к 16 годам. Но это не значит, что в последующем над развитием ее не следует работать. Знание периодов возрастного изменения физических качеств позволит более точно дозировать физическую нагрузку.

В 12-14 лет наблюдается преобладание роста длины тела (вытягивание), к 13 годам - прирост массы (округление). Дыхательная и сердечно-сосудистая системы у юных кикбоксеров развиты еще не полностью, что сказывается на обеспечении мышечной деятельности. Наиболее заметное увеличение показателей выносливости отмечено в 11-14 лет. Самый высокий темп прироста в 14 лет.

В возрасте 14 лет начинается бурное развитие организма. В этом периоде накапливаются силы, приобретает ловкость, увеличивается выносливость, повышается работа всех органов, в особенности изменяется состояние нервной системы, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К 15 годам окостенение позвоночного столба, грудной клетки, таза и конечностей не заканчивается. Связочный аппарат более эластичен, чем у взрослых, поэтому не следует делать больших мышечных напряжений.

Немаловажную роль в кикбоксинге играет деятельность вестибулярного аппарата, который у подростков 12-14 лет еще не закончил свое развитие. По мере тренировки равновесие у кикбоксеров становится более устойчивым, но так как мышцы еще не совсем окрепли, нервные центры, обуславливающие равновесие, повышено реагируют на механические воздействия. Такая реакция особенно характерна для юношей со слабо развитой мускулатурой (астенического типа), равновесие которых могут нарушить даже легкие удары.

Таким образом, у юных обучающихся, занимающихся кикбоксингом возрастной период от 10 до 14 лет характеризуется началом быстрого формирования мускулатуры тела, увеличением скоростных, гибкостных качеств, ловкости, выносливости, координации движений, изменением нервной системы, деятельности сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, вестибулярного аппарата и других физических качеств, бурное развитие которых при методически грамотно организованном учебно-тренировочном процессе с учетом возрастных и индивидуальных особенностей кикбоксеров будет

способствовать повышению уровня общих и специальных физических показателей занимающихся.

Физические качества кикбоксера.

К физическим качествам кикбоксера следует отнести силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, способность к сохранению равновесия. Их развитие является одной из важнейших составляющих многолетней подготовки. Процесс развития физических качеств, повышения их уровня принято обозначать как физическую подготовку.

Физическая подготовка подразделяется на *общую и специальную*.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие физических качеств с тем, чтобы оказать положительное влияние на результативность занимающегося, эффективность его подготовки в целом. Средствами общей физической подготовки являются упражнения из таких видов двигательной активности, как гимнастика, легкая атлетика, плавание, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д. Особо следует указать на движения, по характеру усилий, форме и темпо-ритмовым характеристикам соответствующие кикбоксингу (махи ногами, метания, прыжки, элементы борьбы и др.).

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств в соответствии с требованиями кикбоксинга. Это проявление силы, быстроты, выносливости, гибкости, способности к сохранению равновесия в ударах, защитах, перемещениях, их различных комбинациях и т. д.

Как общая, так и специальная физическая подготовка во многом определяются дисциплиной, в которой специализируется занимающийся (семи-, лайт-, фулл-контакт и т. д.), его индивидуальными особенностями (стиль ведения боя, предпочтение тех или иных технико-тактических действий и т. д.).

В целом занимающийся высокого класса должен обладать и очень высоким уровнем работоспособности и устойчивостью по отношению к сбивающим факторам в процессе тренировок и соревнований, хорошей восстанавливаемостью после высоких нагрузок и хорошим здоровьем в целом. В противном случае ему не по силам выполнять в необходимом объеме работу, направленную на достижение нужных показателей спортивного мастера с тем, чтобы реально рассчитывать на медали международного уровня. Современный кикбоксинг в отношении уровня развития физических качеств соревнующихся - спорт атлетов.

При работе с занимающимся следует учитывать явление "переноса" тренированности с общеразвивающих упражнений на специальные. С одной стороны, практика показывает, что после начального качественного скачка занятия только кикбоксингом могут существенно ограничить возможности достижения и сохранения высоких стабильных результатов занимающегося, с другой стороны - физическая подготовка занимающегося по мере роста уровня его мастерства должна становиться все более специализированной. Поэтому в начале года объем работы, связанный с упражнениями общеподготовительного характера, достаточно высок, по мере же приближении соревновательного периода все большее внимание уделяется упражнениям специального характера.

Более быстрые в упражнениях общеподготовительного характера оказываются и более быстрыми в упражнениях специального характера. По мере же роста уровня квалификации "перенос" тренированности с общих упражнений на специальные уменьшается. Уменьшается и зона режимов работы, ведущих к повышению уровня развития физического качества. Прирост в силе, скорости,

выносливости и т. д. требует все больших затрат времени и усилий, направленных на достижение этого прироста. Да и прирост этот по мере роста уровня достижений становится все более скромным. Поэтому даже незначительное снижение интенсивности выполняемого упражнения, скорости и т. д. может сделать нагрузку неэффективной с точки зрения повышения уровня развития данного качества (силы, выносливости и др.). В данном случае нагрузка не будет носить развивающего характера.

Сила кикбоксера. Развитие силы.

Под силой следует понимать способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений. Силовые способности зависят от физиологического поперечника мышцы, соотношения мышечных волокон различных видов, количества включенных в работу двигательных единиц, синхронизации деятельности мышц-синергистов, своевременного выключения из работы мышц-антагонистов. Уровень проявления силы во многом зависит от техники движения, длины рычагов, вовлечения в работу крупных мышечных групп, интенсивности волевых усилий, мотивации.

Средства воспитания силы - физические упражнения - в кикбоксинге используются как общеподготовительного, так и специально-подготовительного и специального характера. В первом случае это гимнастические упражнения на снарядах, акробатика, упражнения с отягощениями, сопротивлением партнера, элементами борьбы. Во втором случае это пуш-пуш, борьба в стойке, работа на снарядах, в парах, метания и толкания тяжестей, набивных мячей и т. д.

При воспитании силы наиболее часто используется метод повторного упражнения с использованием предельных, около предельных и т.д. усилий (отягощений). Большое место среди упражнений силового характера отводится тем, которые формируют красивый мышечный корсет, что является модой, идущей от имиджа кумиров профессионального бокса и кикбоксинга (М. Тайсона, Л. Льюиса), выдающихся киноактеров (С. Сталлоне, Ж.-К. Ван Дамма). Соответственно, в тренировке кикбоксеров все чаще стали использоваться режимы работы с отягощениями из бодибилдинга, ведущие к увеличению мышечной массы и созданию ее красивого рельефа.

Одним из таких режимов является использование отягощений 60-70% от максимально возможных, повторяющихся 15-20 раз в каждой серии, количество серий: 3-5. Паузы между сериями: 5-10 секунд. Выполнив одно упражнение до отказа, делают паузу до полного восстановления. Другим режимом работы является использование отягощений 85-95% от максимума, повторяющихся 3-8 раз в серии. Количество серий: 3-5. Пауза отдыха между сериями длится 3-5 мин. За одно занятие прорабатываются 2-3 группы мышц, на остальные мышцы дается небольшая нагрузка. Комплексы меняются через 4-6 недель. Число занятий в неделю: 2-3.

Для развития взрывных качеств широко применяется так называемый ударный метод. Он представляет собой прыгивание с определенной высоты с последующим выпрыгиванием вверх или вперед. Считается, что такой режим хорошо стимулирует взрывные способности мышц ног, ведет к их приросту. Высота, с которой осуществляется прыгивание - 0,2-0,5 м. важность взрывной способности ног особо подчеркивается тем, что мышцы ног - одни из самых мощных мышечных групп у человека. Соответственно, использование их возможностей весьма важно для придания необходимых характеристик, особенно

ударным движениям. Развитию различных компонентов силовых способностей может быть посвящено целиком занятие или его часть. В последнем случае развитием силы лучше заниматься в первой половине занятия.

Быстрота кикбоксера. Ее совершенствование.

Это качество определяется временем, затрачиваемым на выполнение различных движений. Различают элементарные формы проявления быстроты и комплексные.

Элементарные формы - это латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении, частота движений. К комплексным формам относят чаще скорость выполнения занимающимся целостных двигательных актов: удар вместе с передвижением, переход от защит к ударам и передвижениям и т.д. Именно эти комплексные формы проявления быстроты в основном определяют результат занимающегося, и они, в большей степени, чем элементарные ее формы, поддаются изменению.

Средствами повышения уровня скоростных возможностей являются упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений или их серий, комбинаций, скорости переключения с одних действий на другие.

Развития быстроты широко используются как упражнения общеподготовительного характера (гимнастические, легкоатлетические, спортивные и подвижные игры), так и специально-подготовительные (различные варианты движений броскового характера). Быстроту совершенствуют, как повышая скорость и отдельных ее составляющих (время реакции, скорость одиночного удара или частота ударов, передвижения и т.д.), так и объединяя отдельные ее составляющие в целостных двигательных актах (серии из ударов, защит, подсечек и перемещений и др.). Эффективность скоростной подготовки зависит от рационального планирования подготовки, способности и мотивированности занимающегося к предельной мобилизации скоростных возможностей. Соответственно, необходимо подбирать такой комплекс упражнений и такой режим их выполнения, которые бы обеспечили предельные проявления скоростных возможностей. С этой целью применяют соответствующую стимуляцию (разминка, психолого-педагогические воздействия и т.д.).

При совершенствовании скоростных возможностей широко применяются методы: соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения.

Широкое применение соревновательного метода обусловлено тем, что при правильной мотивации достижения результата и соответствующей предварительной подготовке, благодаря особому фону, на котором протекает деятельность занимающегося, удается достичь очень высоких степеней мобилизации функциональных ресурсов и выйти на такие показатели быстроты, которых не удается достичь в тренировке. Соревновательный метод может использоваться по-разному: условные и вольные бои, спарринги, официальные соревнования (в т.ч. и не по специализации).

Игровой метод также применяется довольно часто и в подготовке кикбоксеров. Он в большей степени направлен на повышение скорости в ее неспецифических проявлениях (спортивные и подвижные игры и т.д.) ил и

выполнение специальных движений в игровой форме, что обеспечивается соответствующей установкой, правилами игры.

Метод строго регламентированного упражнения представляет собой выполнение упражнения (удар, защита, комбинация и т.д.) с установкой на максимальную скорость, с заданием в каждой последующей попытке превысить показатели предыдущей. Здесь широко используются упражнения с предельной и около предельной интенсивностью. Например, это может быть серия из прямых ударов, наносимых по мешку с максимально возможной частотой и скоростью в течение 8-10 сек. Паузы между упражнениями по развитию скоростных способностей следует планировать с таким расчетом, чтобы к началу очередной попытки уровень возбуждения нервной системы был повышен, а физико-химические сдвиги, являющиеся следствием предыдущих попыток, были в значительной степени устранены.

Весьма важным условием Аффективного развития быстроты является состояние оптимального возбуждения занимающегося к началу упражнения, отсутствие признаков утомления, болевых ощущений в мышцах, суставах и т.д. вследствие ранее проделанной работы. С Атой целью упражнения по совершенствованию скоростных качеств должны присутствовать в начале занятия, при комплексной их форме.

Выносливость кикбоксера.

Под выносливостью следует понимать качество кикбоксера, позволяющее ему достаточно долго поддерживать необходимые характеристики деятельности, противостоять наступающему утомлению. Можно выделять различные типы утомления: физическое, сенсорное, умственное, эмоциональное. Практика спорта для обозначения специфики выносливости применяет такие характеристики, как соревновательная выносливость, тренировочная, силовая, скоростная, эмоциональная и т.д.

Посредством этих характеристик можно обозначать особенности состояния занимающегося, его стойкие индивидуальные особенности, требования различных форм проведения соревнований к возможностям занимающегося. В обеспечении выносливости кикбоксера важна производительность всех трех энергосистем (алактатной, гликолитической, аэробной).

Координационные способности (ловкость) и их совершенствование.

Под координационными способностями следует понимать умение человека наиболее совершенно, быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи, особенно возникающие внезапно и достаточно сложного уровня.

Соответственно, в структуре координационных способностей выделяют:

- способность к овладению новыми движениями;
- умение дифференцировать (степень дифференцирования) характеристики движений и управлять ими;
- способность к импровизациям и комбинированию в процессе двигательной активности (оригинальность решения двигательных задач).

Координационные способности занимающегося во многом определяются его двигательным опытом. Чем выше количество, сложность освоенных навыков, тем выше вероятность быстрого и эффективного решения возникшей двигательной задачи. Поэтому постоянное пополнение двигательного опыта - одно из условий совершенствования ловкости.

Задания, направленные на совершенствование ловкости, следует подбирать в соответствии с указанной выше структурой. Здесь достаточно широкий простор для творческого подхода к проблеме. Основная особенность заданий - их новизна, повышенная сложность, необходимость из ряда освоенных движений создать новое сочетание, подходящее к решению поставленной двигательной задачи. Хорошо освоенные движения, выполняемые в стандартных условиях, не ведут к дальнейшему развитию координационных способностей, не стимулируют их развитие.

В практике кикбоксинга с целью совершенствования ловкости широко применяются упражнения из других видов спорта: циклические виды спорта (бег, плавание, лыжные гонки, гребля и др.), гимнастика, акробатика, спортивные игры и др.

В силу специфики кикбоксинга очень широк спектр упражнений специального и соревновательного характера, ведущих к совершенствованию ловкости. Это разнообразные сочетания ударов, защит, передвижений и т. д., выполняемые на основе имеющегося двигательного опыта, с учетом неожиданно возникшей обстановки, в ходе освоения новых вариантов действий, режимов работы, условных боев, спаррингов и соревнований. Одним из вариантов специальной работы, направленной на развитие ловкости, является выполнение атак, ответных и встречных контратак, состоящих из известных элементов, но в новых сочетаниях. Такая работа чаще применяется в подготовительном периоде и связана с обогащением двигательного опыта занимающихся. Широко также применяются упражнения, направленные на дифференцирование параметров движений: траекторию, амплитуду, точность, скорость и силовые характеристики ударов и т. д. Подобные задания особенно часто применяются при отработке технико-тактических вариантов действий: с партнером, на лапах, на снарядах. В кикбоксинге, как правило, не планируется занятий, целиком направленных на совершенствование координационных способностей.

Гибкость. Развитие гибкости в кикбоксинге.

Под гибкостью следует понимать качество, определяющее способность занимающегося выполнять движение с необходимой амплитудой.

В кикбоксинге, в силу наличия ударов ногами и необходимости наносить их в достаточно высокие уровни, качество гибкости ценится особо высоко и во многом определяет зрелищность и возможности занимающегося. Гибкость во многом определяет свободу движений кикбоксера, отсутствие скованности при выполнении различных элементов техники, проявление других возможностей. Гибкость определяется эластичными свойствами мышц и связок, строением суставов, а также нервной регуляцией тонуса мышц. Размах движений зависит также от степени напряжения мышц-антагонистов. При высоком уровне развития гибкости доступная занимающемуся амплитуда движения превышает необходимую для Аффективного выполнения соревновательных упражнений. Эту разницу определяют как «запас гибкости».

В практике и теории спорта различают гибкость пассивную - она определяется по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута в движении за счет действия внешних сил (например, помощь партнера), и активную - она результат лишь активных действий самого исполнителя движения. Гибкость также подразделяется на динамическую и статическую. Первая проявляется в движениях, вторая - в позах. Высокий уровень динамической гибкости может

быть проявлен при относительно скромных показателях статической гибкости. Ряд занимающихся, имеющих весьма скромные показатели в таком упражнении, как «шпагат», тем не менее достаточно свободно выполняют высокие удары ногами. На протяжении жизни человека изменяются величины суставных поверхностей, эластичность мышц и связок, межпозвоночных дисков, и это изменяет гибкость. Обычно максимальных показателей гибкости человек достигает к 10-14 годам. Это должно учитываться в работе с новичками и юношами. К Атому времени нужно достичь хороших показателей разбираемого качества.

В более старшем возрасте работа над развитием гибкости оказывается менее эффективной. Однако, некоторые занимающиеся ценой значительных усилий сумели в зрелом возрасте (23-28 лет) достичь безупречного выполнения такого упражнения, как шпагат, в самых различных его вариантах, начав тренировку практически с нуля.

Специальная разминка, активация, массаж и согревающие процедуры увеличивают гибкость. Значительные паузы между упражнениями, прогрессирующее утомление, некоторые особенности питания снижают уровень гибкости. Упражнения на развитие гибкости представляют собой махи, наклоны, сгибания, разгибания, попороты и т.д., ведущие к растягиванию соответствующих связок, мышц. Это динамические упражнения.

Статические упражнения представляют собой позы, которые принимает и удерживает занимающийся (например, шпагат). После этого следует расслабление и повторное выполнение упражнения. При выполнении упражнений на гибкость следует постепенно увеличивать амплитуду движений, углы сгибания и разгибания, показатели скручивания и т.д. Направленная тренировка улучшает эластические свойства суставной сумки, мышц, связок, изменяет форму суставных поверхностей. Все это ведет к улучшению показателей гибкости занимающегося.

Упражнения на гибкость следует выполнять ежедневно; если их на некоторое время исключить и 1 тренировки, то уровень гибкости снижается. Упражнения эти следует включать в разминку или проводить в конце занятия.

Гибкость в практике кикбоксинга оценивается визуально (попытки применить инструментальные методы нам неизвестны).

Способность к сохранению равновесия.

Данное качество, определяемое как способность сохранять устойчивое положение тела, необходимое для эффективного ведения боя, чрезвычайно важно в кикбоксинге. В данном случае речь идет преимущественно о динамическом равновесии, проявляющемся в ходе выполнения ударов, защит, перемещений и т.д.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем показать свое спортивное мастерство.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. 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. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия

Данный методический раздел включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся детских объединений физкультурно-спортивной направленности, с учетом возраста, года обучения, индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Базовый уровень – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания.

Углубленный уровень – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие её

объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Витаминизация.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Судейская практика

Одной из задач работы в детском объединении физкультурно-спортивной направленности является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном уровне. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и умение их исправлять. Учащиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.

Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности обучающегося. Многие виды спорта используют отдельные методики по укреплению суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по укреплению суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и кикбоксинге.

Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки обучающегося к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, обучающийся укрепляет тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание кикбоксёра, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Чаще применяется набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра - набивка ног, набивку мышц туловища. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

Развитие и укрепление кистей, предплечий и рук в целом

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

- стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

- Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча

с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом.

Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

- Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор, лёжа на кулаках.

Методические указания: количество отжиманий рассчитывается исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

- Упор, лёжа на кистях, в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

- Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

- Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

- Упор, лёжа на кулаках, с партнёром на плечах.

Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст обучающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым кикбоксёрам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти, вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

- В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

Укрепление и развитие ударных поверхностей ног

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму.

Комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу.

1. Сед на пятках. Подъём голени к плечам попеременно с падением на поверхность голени.

Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голени одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

2. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

4. Исходное положение, стойка на правом колене. Раз - шаг левой ногой в полном приседе. Два - переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три - сед на левую стопу. Четыре - шаг правой ногой в полном приседе.

Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов.

Рабочие программы по предметным областям.

Содержание программного материала по предметным областям 1-2 года базового уровня по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема 1. Физическая культура и спорт

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение кикбоксинг. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

Тема 2. Краткая история развития кикбоксинга.

Развитие кикбоксинг в России. Кикбоксинг как форма проявления силы, ловкости. Возникновение кикбоксинга и развитие в Море. Возникновение и развитие кикбоксинга в России. Место и значение кикбоксинга в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Тема 4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание кикбоксёра

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях кикбоксинг. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

Содержание программного материала по предметным областям 1-2 года базового уровня по предметной области «Общая физическая подготовка»

Тема 1. Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Тема 2. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса. Упражнения на

формирование правильной осанки. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки). Упражнения на гимнастической стенке.

Тема 3. Лазание, перелазание, переползание.

Тема 4. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом.

Тема 5. Метания набивного мяча, теннисного мячика.

Тема 6. Упражнения для укрепления положения «моста». Упражнения на скорость. Упражнения на общую выносливость. Легкоатлетические упражнения

Содержание программного материала по предметным областям

1-2 года базового уровня по предметной области «Вид спорта кикбоксинг»

Тема 1. Изучение методов организации обучающихся при разучивании технических действий кикбоксёров. Организация обучающихся без партнера в одно шереножном строю. Организация обучающихся без партнера в двух шереножном строю. Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой, имитационные упражнения.

Тема 2. Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах.

Тема 3. Методические приемы обучения основным положениям и движениям кикбоксёра. Изучение и совершенствование стоек кикбоксёра. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Боевая стойка кикбоксёра. Передвижение с выполнением программной техники.

Тема 4. Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера-преподавателя.

Тема 5. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов. Обучение ударам и простым атакам. Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).

Тема 6. Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары. Контратаки.

Тема 7. Морально-волевая, интеллектуальная и Астетическая подготовка спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности.

Содержание программного материала по предметным областям

1-2 года базового уровня по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»

Тема 1. Игры на развитие координации движений: «Цепочка», «Голова и хвост», «Отними мяч».

Тема 2. Игры на развитие силовых качеств: «Поборемся ногами», «Петушиный бой», «Борьба за захват», «Бой всадников», «Регби», «Футбол крабов», «Всадники».

Тема 3. Игры на развитие быстроты: «Старт с преследованием соперника».

Тема 4. Игры на развитие общей выносливости: «В горку и с горки», «Футбол двумя мячами», «Подвижные ворота».

Тема 5. Плавание.

Содержание программного материала по предметным областям 1-2 года базового уровня по предметной области «Развитие творческого мышления»

Тема 1. Развитие изобретательности и логического мышления.

Тема 2. Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

Тема 3. Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Тема 4. Творческие способности. Интеллектуальные и Амоциональные способности.

Содержание программного материала по предметным областям 1-2 года базового уровня по предметной области «Национальный региональный компонент»

Тема.1 История развития кикбоксинга в Белгороде, Белгородской области.

Тема 2. Выступления Белгородских спортсменов на соревнованиях разного уровня.

Тема 3. Белгородская федерация кикбоксинга.

Содержание программного материала по предметным областям 1-2 года базового уровня по предметной области «Специальные навыки»

Тема 1. Повторный бег вверх по отлогому склону; передвижение на руках из упора лежа на животе с помощью партнера (мальчики); передвижение на руках из положения лежа на спине; передвижения в вися на высокой перекладине, в упоре.

Тема 2. Комплексы атлетической гимнастики, комплексы упражнений на развитие силы основных мышечных групп по типу «подкачки»: из положения виса спиной к гимнастической стенке, сгибание ног под прямым углом; из положения в упоре, стоя на гимнастической стенке; сгибание рук с постепенным разведением их в стороны; приседание на правой (левой) ноге, удерживаясь рукой за рейку гимнастической стенки, из положения сидя на полу упор сзади.

Тема 3. Спрыгивание с горки матов с последующим напрыгиванием, бег с максимальной скоростью на 15—10 м с дополнительным отягощением на ноги, прыжки на двух (одной) ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в полуприседе, с продвижением вперед), бег с максимальной скоростью на 15—20 м. по гимнастическим матам (прямой, с обводкой стоек, между стоек).

Тема 4. Бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег «змейкой» спиной вперед; бег спиной вперед между стойками; кувырок с последующим ударом по неподвижному мячу.

Содержание программного материала по предметным областям 1-2 года базового уровня по предметной области «Специальное оборудование»

Тема 1. Зал кикбоксинга (размеры, подсобные помещения).

Тема 2. Уход за оборудованием и инвентарем.

Тема 3. Спортивная одежда кикбоксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Содержание программного материала по предметным областям

3-4 года базового уровня по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема 1. Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки кикбоксера.

Тема 2. История зарождения кикбоксинга в мире, России, родном городе. Первые соревнования кикбоксеров в России, родном городе. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских спортсменов и спортсменов Белгородчины. Кикбоксинг на международном уровне.

Тема 3. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система.

Тема 4. Гигиена. Влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Тема 5. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма.

Содержание программного материала по предметным областям

3-4 года базового уровня по предметной области «Общая физическая подготовка»

Тема 1. Строевые упражнения на месте, в движении.

Тема 2. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на дороге.

Тема 3. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Тема 4. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

Содержание программного материала по предметным областям

3-4 года базового уровня по предметной области «Вид спорта кикбоксинг»

Тема 1. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Тема 2. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях; боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Тема 3. Защита от ударов ногами.

Тема 4. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

Тема 5. Поведение спортсмена - кикбоксера. Культура и интересы кикбоксера. Развитие личности спортсмена.

Тема 6. Боевые дистанции: ближняя, средняя, дальняя дистанции.

Тема 7. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Тема 8. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука - нога, нога - рука.

Тема 9. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Тема 10. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Тема 11. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть занятия. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия.

Тема 12. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Содержание программного материала по предметным областям

3-4 года базового уровня по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»

Тема 1. Подвижные и спортивные игры, Астафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.

Тема 2. Комбинированные Астафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Тема 3. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Тема 4. Плавание.

Содержание программного материала по предметным областям

3-4 года базового уровня по предметной области «Развитие творческого мышления»

Тема 1. Формирование интеллектуальных и Амоциональных качеств.

Тема 2. Формирование творческого мышления.

Тема 3. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

Содержание программного материала по предметным областям

3-4 года базового уровня по предметной области «Национальный региональный компонент»

Тема 1. Международные связи спортсменов.

Тема 2. Успехи кикбоксеров России и Белгородчины на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

Тема 3. Перспективы развития кикбоксинга в Белгороде, регионе, России.

Тема 4. Успехи Российских и белгородских кикбоксеров на чемпионатах Европы, мира.

**Содержание программного материала по предметным областям
3-4 года базового уровня по предметной области «Специальные
навыки»**

Тема 1. Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

Тема 2. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, Астафеты, упражнения с отягощениями.

Тема 3. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Тема 4. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Тема 5. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Тема 6. Специальные упражнения для развития точности движений.

Тема 7. Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: совершенствовать технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

**Содержание программного материала по предметным областям
3-4 года базового уровня по предметной области «Спортивное
оборудование»**

Тема 1. Зал кикбоксинга. Татами. Размеры. Инвентарь.

Тема 2. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю.

Тема 3. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

**Содержание программного материала по предметным областям
5-6 года базового уровня по предметной области «Теоретические
основы физической культуры и спорта»**

Тема 1. Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация.

Тема 2. Принципы физической подготовки кикбоксера. Федеральный стандарт подготовки кикбоксеров.

Тема 3. Значение сотрудничества в области спорта.

Тема 4. Первые соревнования кикбоксеров в России. Кикбоксинг на международном уровне.

Тема 5. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о

кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем.

Тема 6. Основы допингового контроля. Недопустимость вредных привычек. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Тема 7. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Содержание программного материала по предметным областям 5-6 года базового уровня по предметной области «Общая физическая подготовка»

Тема 1. Строевые упражнения на месте, в движении.

Тема 2. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.

Тема 3. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Тема 4. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

Тема 5. Метание теннисного мяча, камней, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

Тема 6. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту.

Содержание программного материала по предметным областям 5-6 года базового уровня по предметной области «Вид спорта кикбоксинг»

Тема 1. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову. Техника ударов на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни.

Тема 2. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на ближней, средней, дальней дистанциях, боковых и круговых ударов на различных дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном бою.

Тема 3. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на отходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.

Тема 4. Боевая стойка кикбоксера.

Тема 5. Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Тема 6. Боевые дистанции: изучить ближнюю, среднюю, дальнюю дистанции.

Тема 7. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Тема 8. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый: рука - нога, нога - рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными и серийными ударами. Обучение боковым и круговым ударам, ударам в прыжке, атакам и контратакам. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхней и средней уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Тема 9. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение самостоятельно подготовить и провести занятие. Организация проведения утренней зарядки.

Тема 10. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Тема 11. Выявление типичных ошибок при проведении поединка. Форма кикбоксера. Продолжительность боя. Возрастные группы. Весовые категории. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Тема 12. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксингом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-кикбоксера. Культура и интересы кикбоксера.

**Содержание программного материала по предметным областям
5-6 года базового уровня по предметной области «Различные
виды спорта и подвижные игры»**

Тема 1. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками.

Тема 2. Комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, регби, настольный теннис.

Тема 3. Плавание.

**Содержание программного материала по предметным областям
5-6 года базового уровня по предметной области «Развитие
творческого мышления»**

Тема 1. Установка на деятельность.

Тема 2. Индивидуальный подход в обучении кикбоксингом.

Тема 3. Сравнение полученных результатов с предполагаемым.

Тема 4. Создание ситуации успеха.

**Содержание программного материала по предметным областям
5-6 года базового уровня по предметной области
«Национальный региональный компонент»**

Тема 1. Международные связи спортсменов.

Тема 2. Успехи спортсменов города Белгорода и кикбоксеров России на международной арене.

Тема 3. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских, белгородских спортсменов. Успехи Российских кикбоксеров на чемпионатах Европы, мира.

Содержание программного материала по предметным областям

5-6 года базового уровня по предметной области «Специальные навыки»

Тема 1. Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Тема 2. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, челночный бег, спортивные игры, Астафеты, упражнения с отягощениями.

Тема 3. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Тема 5. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.

Тема 6. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Содержание программного материала по предметным областям 5-6 года базового уровня по предметной области «Спортивное и специальное оборудование»

Тема 1. Зал для занятий кикбоксингом. Татами. Ринг. Размеры. Инвентарь.

Тема 2. Уход и бережное отношение к спортивной форме, сооружениям и инвентарю.

Тема 3. Правила поведения в спортивном зале и на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Содержание программного материала по предметным областям 1-2 года углубленного уровня по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие кикбоксинга. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ чемпионатов России, Европы и мира по кикбоксингу. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. Организации, осуществляющие управление на мировом уровне, их функции и структура. Кикбоксинг для детей, турниры, фестивали, проекты. Основной календарь спортивных мероприятий, как формируется.

Тема 2. Анатомия, строение организма человека. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физической развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Спортивный массаж, средства восстановления после физической нагрузки, тренировки. Самоконтроль. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 3. Контроль за уровнем физической подготовленности кикбоксера. Методы и методика выявления уровня технической подготовленности кикбоксера. Виды физической нагрузки, Утомление, первые признаки. Витамины. Примерные суточные нормы для регбистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен». Медицинский контроль в спорте, частота и сроки проведения.

Тема 4. Современные тенденции подготовки кикбоксера. Установка перед боем. Правила проведения специальной разминки для кикбоксера, оценивание своих игровых действий на ринге, на татаме. Психологическая подготовка и игровое мышление кикбоксера. Режим дня в соревновательном периоде. Приёмы регулирования физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Значение активного отдыха для спортсмена. Витаминизация.

Тема 5. Беседа о том, как важно уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации, работать в команде; ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию, бережно относиться к своему здоровью. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Формирование индивидуального комплекса упражнений для развития физических качеств. Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, поддержка веса.

Тема 6. Типичные травмы в кикбоксинге. Профилактика травматизма. Методы и правила оказания доврачебной помощи пострадавшим при ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях.

Тема 7. Профессиональная деятельность в спорте. Классификация профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение.

Содержание программного материала по предметным областям 1-2 года углубленного уровня по предметной области «Общая физическая подготовка»

Тема 1. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями.

Тема 2. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега.

Тема 3. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо.

Тема 4. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах.

Тема 5. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Тема 6. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.

Тема 7. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног:

различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Тема 8. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Тема 9. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина.

Содержание программного материала по предметным областям 1-2 года углубленного уровня по предметной области «Вид спорта кикбоксинг»

Тема 1. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на ближней, средней и дальней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову, удары в прыжке. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний и средний уровни.

Тема 2. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на различных дистанциях, боковых и круговых ударов на дистанциях, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Совершенствование техники серийных ударов руками в чередовании с техникой ударов ногами на среднем и высоком уровнях.

Тема 3. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Упражнения «Челнок», «Пятнашки» и «Маятник».

Тема 4. Боевая стойка кикбоксера. Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Тема 5. Боевые дистанции: изучить ближнюю, среднюю и дальнюю дистанции.

Тема 6. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Тема 7. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый, рука - нога, нога - рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Тема 8. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Тема 9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Кикбоксинг». Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную, основную и заключительную части занятия; анализ и внесение корректировок. Организация проведения утренней зарядки. Спортивная терминология.

Тема 10. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий кикбоксинг: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

Тема 11. Правила соревнований.

Тема 12. Судейская терминология, жесты и команды.

Тема 13. Определение победителя.

Тема 14. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

**Содержание программного материала по предметным областям
1-2 года углубленного уровня по предметной области «Различные виды
спорта и подвижные игры»**

Тема 1. Подвижные игры и Астафеты: игры с мячом; игры с бегом, с Алементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Тема 2. Астафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных Алементов.

**Содержание программного материала по предметным областям
1-2 года углубленного уровня по предметной области «Развитие
творческого мышления»**

Тема 1. Мотивация.

Тема 2. Особенности сенсорного восприятия.

Тема 3. Сравнение полученных результатов с предполагаемым.

Тема 4. Создание ситуации успеха.

**Содержание программного материала по предметным областям
1-2 года углубленного уровня по предметной области «Национальный
региональный компонент»**

Тема 1. Первые соревнования кикбоксеров в России, в Белгороде.

Тема 2. Международные соревнования кикбоксеров с участием Российских, Белгородских спортсменов.

Тема 3. Кикбоксинг на международном уровне. Успехи Российских, Белгородских кикбоксеров на чемпионатах Европы, мира.

**Содержание программного материала по предметным областям
1-2 года углубленного уровня по предметной области «Специальные
навыки»**

Тема 1. Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Тема 2. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, Астафеты, упражнения с отягощениями.

Тема 3. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, кросс, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Тема 4. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.

Тема 5. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

**Содержание программного материала по предметным областям
1-2 года углубленного уровня по предметной области «Спортивное и
специальное оборудование»**

Тема 1. Требования безопасности к объектам спорта. Правила безопасности на занятиях кикбоксингом.

Тема 2. Зал для занятий кикбоксингом. Татами. Ринг. Размеры.

Тема 3. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивной форме, сооружениям и инвентарю.

Тема 4. Правила поведения в спортивном зале, на тренировках, сборах, соревнованиях.

Объем учебной нагрузки

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3	4	5	4
Общее количество часов в год	252	336	420	504
Общее количество занятий в год	126	168	210	168

- продолжительность учебного года рассчитано на 42 недели учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы. Для обеспечения непрерывности освоения учащимися данной программы в период каникул 6 недель возможно проведение занятий в условиях физкультурно-оздоровительного лагеря, участие в физкультурных и спортивных соревнованиях и самостоятельная работа обучающихся на период их активного отдыха.

Возможны самостоятельные занятия обучающихся по индивидуальным заданиям тренера-преподавателя при выезде команды на соревнования во время учебно-тренировочных занятий и при официальных праздничных днях.

Методы выявления и отбора одаренных детей

Анамнестический – на первой ступени обучения (группы базового уровня 1-4 года обучения), где, при выявлении одаренных детей, учитываются их успехи в кикбоксинге.

Диагностический – на этом этапе (группы базового уровня 5-6 годов обучения) проводится индивидуальная оценка спортивных возможностей и способностей ребенка.

Этап формирования (группы углубленного уровня 1-2 годов обучения), углубления и развития неординарных физических способностей ребенка, его спортивных достижений.

Требования техники безопасности

При реализации программы особое внимание обращается на организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении образовательного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Обязанности тренера-преподавателя по обеспечению техники безопасности:

- на всем протяжении тренировочных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий тренер-преподаватель должен находиться непосредственно на месте проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий;

- в процессе занятий не отвлекаться, не покидать место проведения занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий.

- обеспечить безопасность жизни и здоровья занимающихся, соревнующихся, освоение ими необходимых обусловленных методикой тренировок умений, навыков в т.ч. и по технике безопасности;

- допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинский допуск или прошедших медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

- соблюдать график и лимит тренировочных занятий или соревновательных упражнений;

- следить за правильной и бережной эксплуатацией спортивного инвентаря и оборудования, перед тренировочным занятием проверять его надежность, функциональность, следить также за соблюдением санитарных и др. норм, безопасностью занимающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования;

- в случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре занимающихся или спортивном оборудовании немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности или занимающихся, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае не допустить к дальнейшему выполнению учебно-тренировочного или соревновательного упражнения, сообщить об этом руководству;

- тренер несет полную ответственность за собственную безопасность и безопасность занимающихся на тренировочных занятиях или соревнованиях;

- тренер обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил;

- в случае травмы, произошедшей на занятии, тренер обязан оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администратору, медицинскому персоналу; в случае необходимости вызвать скорую помощь.

Правила техники безопасности включают в себя:

1) Общие требования безопасности

1.1. К занятиям кикбоксингом допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

2). Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Тщательно проверить личный спортивный инвентарь.

2.2. Использовать вид спортивной формы в зависимости от погодных и температурных условий.

2.3. Проверить место занятий.

2.4. Правильно подобрать и надеть экипировку соответствующего размера и средства защиты.

2.5. Не использовать перчатки с видимыми дефектами.

3). Требования безопасности во время занятий.

3.1. Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить со спортивного зала, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

3.2. Провести разминку в полном объеме.

3.3. При падении сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Во время занятий запрещается жевать и употреблять пищу.

3.5. Неукоснительно соблюдать правила при проведении силовых приемов.

4). Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после исправления неисправности или замены спортивного инвентаря.

4.2. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю, обратиться к врачу.

4.3. При получении травмы немедленно вызвать врача.

5). Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Организованно покинуть место проведения тренировки и пройти в раздевалку.

5.2. Снять форму.

5.3. Принять душ.

5.4. Проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

План воспитательной и профориентационной работы

Возрастание роли физической культуры как средства обучения обучающихся в детских объединениях физкультурно-спортивной направленности обуславливает повышение требований к воспитательной работе. При этом важным условием успешной работы с учащимися в таких объединениях является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности.

Главной задачей в занятиях с учащимися в объединениях физкультурно-спортивной направленности является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий в объединении все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся данного детского объединения принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося объединения физкультурно-спортивной направленности – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося детского

объединения физкультурно-спортивной направленности. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающегося должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение обучающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются Аффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Воспитательная цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Воспитательная работа осуществляется по направлениям.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

1. Общественно – патриотическое направление.

1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

2. Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам.

3. Принимать активное участие в мероприятиях района и области.

2. Работа с родителями.

1. Работа родительского комитета отделения.

2. Общешкольные родительские собрания.

3. Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

3. Культурно – просветительское направление.

1. Экскурсии по городу при нахождении на соревнованиях, в другие населённые пункты.

2. Посещение театра, кино.

3. Традиционные мероприятия в группе (день рождения)

4. Нравственно- правовое направление.

1. Беседы о культуре поведения

2. Беседы в рамках программы «Подросток закон».

3. Беседы о профилактике ДТП.

4. Индивидуальная беседа с воспитанниками.

5. Бережное отношение к спортивному инвентарю

Направление	Мероприятие	Группа	Сроки	Ответственные
Общественно-Патриотическое.	День согласия и примирения Праздник «День физкультурника». Соревнования на отделении кикбоксинга (открытый ринг) ко Дню защитника Отечества, Дню Победы. «День защиты детей»	кикбоксинга	ноябрь Август Сентябрь Февраль Май 9 мая 23 февраля	Тренер-преподаватель
Работа с родителями	Анкетирование родителей: «Мониторинг оценки деятельности школы, тренера-преподавателя» Создание родительского комитета групп кикбоксинга. Родительские собрания по группам. Общешкольные родительские собрания.	кикбоксинга	Сентябрь, Декабрь, май.	Тренер-преподаватель
Культурно-просветительское	«День матери» «День семьи» Дни рождения. Походы в кино. Походы в театр. Экскурсии по городу. Выезд за город.	кикбоксинга	Ноябрь Апрель Июнь-август	Тренер-преподаватель

Нравственно-правовое	Создание актива в группах. Часы профилактики правонарушений. «Профилактика экстремизма» «Имею право знать!» Безопасность на дороге.	кикбоксинга	октябрь Ноябрь, Март. Январь Постоянно	Тренер-преподаватель
----------------------	---	-------------	--	----------------------

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся общечеловеческих ценностей, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

В системе профориентационной работы для юных спортсменов запланированы игровые профориентационные занятия, которые проводятся под руководством тренера - преподавателя в течение учебного года и летних учебно-тренировочных сборах.

Занятия проводятся 1 раз в форме групповых дискуссий, обсуждений, методика незаконченных предложений, выявляющая глубинные ориентации молодых людей и систему их отношений к окружающему миру и самим себе.

Сформированность психологических процессов профессионального самоопределения юных спортсменов (процессов самопознания, самооценивания и саморазвития) в ходе собеседования оценивались также при помощи метода экспертной оценки.

Кроме экспертной оценки, которую дает тренер-преподаватель, можно использовать использовали методику «Автохарактеристика», которая позволяет выявить индивидуально-психологические особенности сформированной «Я - концепции» юных спортсменов, их отношение к самим себе, их самостоятельность и личностные качества активности.

Для уточнения и подкрепления полученных знаний в период после окончания игровых профориентационных занятий можно провести сочинение на тему: «Мои жизненные и профессиональные планы».

Система контроля и зачетные требования.

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех уровнях многолетней подготовки.

Контроль над состоянием специального и физического развития обучающихся, овладения ими технических действий, общей спортивной подготовленности ведется путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала тренером-преподавателем;

- оценки результатов выступления на соревнованиях (на основании медицинского допуска и уровня подготовленности) и индивидуальных показателей;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- промежуточной аттестации, которая учитывает степень освоения программы на каждом уровне спортивной подготовки и году обучения;
- итоговой аттестации обучающихся по завершению освоения программы обучения.

Критерии подготовки обучающихся на базовом и углубленном уровнях обучения:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- естественность выполнения отдельных базовых элементов, различных целостных приемов и комбинаций;
- уровень знаний по теории и методике физической культуры и спорта;
- общая посещаемость тренировочных занятий.

Требование к результатам освоения Программы для групп базового уровня 1-2 года обучения.

Выполнение дает основание для перевода на следующий этап подготовки.

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Требование к результатам освоения Программы для групп базового уровня 3-4 года обучения.

Выполнение дает основание для перевода на следующий этап подготовки: в течении года провести не менее 5 боев в соревнованиях (классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, областных соревнованиях).

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)
------------------------	--------------------------------

качество	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,6 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Техническое мастерство	техника одиночных ударов руками и ногами на месте по воздуху	

Требование к результатам освоения Программы для групп базового уровня 5-6 года обучения.

Выполнение дает основание для перевода на следующий этап подготовки: в течении года провести не менее 10 соревновательных поединков:

- все поединки – отлично;
- 70-80 % - хорошо;
- 50-60 % - удовлетворительно.

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	Техника одиночных ударов руками и ногами на месте, в движении по воздуху;	
	Бой с «тенью» по заданию.	

Требование к результатам освоения Программы для групп углубленного уровня 1-2 года обучения:

- в 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо;
- в 5 соревнованиях стать призером – удовлетворительно.

Упражнения для проведения тестов характеризующих развитие физических качеств:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Техническое мастерство	Техника одиночных ударов руками и ногами на месте, в движении по воздуху;	
	Бой с «тенью» по заданию.	

Минимальные требования к оснащённости и рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Материально - техническое обеспечение:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие зеркал по периметру зала для отработки техники.
- наличие аптечки;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие тренажерного зала;
- наличие игрового зала или площадки для спортивных игр;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (минимальные требования указаны в Таблице 3);

Таблица 3

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ринг боксерский	комплект	2
2	Мешок боксерский	штук	3

3	Мешок кикбоксерский (малый 20 кг, средний 40 кг, большой 70 - 90 кг)	комплект	3
4	Груша на растяжках (вертикальная)	штук	6
5	Лапы боксерские	штук	16
6	Макивара	штук	10
7	Лапы-ракетки	штук	16
8	Настенная подушка кикбоксерская	штук	4

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь

9	Резинки-канаты (эспандеры)	комплект	8
10	Скакалка гимнастическая	штук	16
11	Скамейка гимнастическая	штук	4
12	Стенка гимнастическая	штук	4
13	Мат гимнастический	штук	5
14	Утяжелители для рук 2, 5 кг	комплект	16
15	Утяжелители для ног 1, 2, 3, 5 кг	комплект	16
16	Зеркало (0,6 x 2 м)	штук	4
17	Мяч волейбольный	штук	5
18	Мяч баскетбольный	штук	5
19	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Шлем кикбоксерский	штук	16
2	Аластичные бинты для рук	штук	16
3	Перчатки боксерские	пара	12

	снарядные		
4	Перчатки боксерские	пар	12

**ПРИМЕЧАНИЕ:* отсутствие чего-либо из вышеперечисленного инвентаря или оборудования заметно снижает уровень и качество подготовки спортсменов.

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (приказ Минспорта России от 10.06.2014 № 449)
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
4. Всероссийский реестр видов спорта
5. Единая всероссийская спортивная классификация
6. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
7. СанПиН 2.4.4.1251-03. **Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).**
8. Тактика ведения боя в боксе // Спорт и личность Галкин П.Ю., Романов Ю.Н. Материалы межд. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2000. – 15с.
9. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.
10. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
12. Тест выявления индивидуальных особенностей кикбоксера / Методические рекомендации для спортсменов и тренеров по кикбоксингу. – Еганов В.А. Челябинск: УралГАФК. – 2001. – 15 с.
13. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Матвеев Л.П. Кн –Киев; -1999.
14. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г. –М. «Аст Астрель», 2003 71
15. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.-287 с.
16. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.
17. Кикбоксинг. Правила соревнований. - М.: Федерация кикбоксинга России, 2009 г. - 52 с.

18. Интернет ресурсы: www.minsport.gov.ru, www.boxing-fbr.ru,
www.rusada.ru,

Литература:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинг (утв. приказом Минспорта РФ от 10 июня 2014 г. № 449).
2. Б. Андерсон Растяжка для каждого/Пер. с англ. О. Т. Белошеев – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 224 с.
3. Борисов А. Н. О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Постатейный комментарий к Федеральному закону. Юстицинформ, 2009. – 170 с.
4. Гагонин С. Г. Спортивно-боевые единоборства: от древних ушу и буюцу до профессионального кикбоксинга/Монография. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997.-352 с.
5. Головихин Е.В. Программа по кикбоксингу (сейми-контакт, лайт-контакт, фулл-контакт, лоу-кик, киктайбоксинг К-1). Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений. Ульяновск, изд-во ООО «ЛитРес», 2009, - 25 с.
6. Иванов А.Л. Кикбоксинг – К.: «Air Land», - 1994. – 310с.
7. Казакеев Е. Как стать кикбоксером или 10 шагов к безопасности – интеллектуальная издательская система Ridero.ru, 2015. - 158 с.
8. Карон Картер и Ги Мезгер. Кикбоксинг. Пер. с англ. Б.В. Кекелишвили. - М.,: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель»; 2005. -XXVI, 373, [1] с.: ил. - (Шаг за шагом).
9. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособи. Москва, изд-во Москомспорт, 2009, - 112 с.
10. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений/ Пер. с англ. В. Орехова.- М.: ТЕРРА, 1997. – 144с.
11. Солопов И. Н., Шамардин А. И. Функциональная подготовка спортсменов/Монография. – Волгоград: ВГАФК, 2003. – 224 с.
12. Фалеев А. В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. – М.: Март, 2006. – 320 с.
13. Черемисинов В. Н.. Биохимия: учебное пособие. Москва: издательство «Физическая культура» - 352 с.
14. Щитов В. Современный кикбоксинг. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2004. – 544 с.

Интернет-ресурсы

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.

2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет.
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
4. (<http://www.fkr.ru/regions/>) Белгородская региональная спортивная общественная организация.
5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России.

Видеоматериалы в количестве 22 видеозаписи.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания. Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в теснения. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Антидопинговая работа

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря Атому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких следующих правил:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы или неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с Правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований, касающихся доступности спортсмена для внесоревновательного тестирования, включая не предоставление требуемой информации о его местонахождении спортсмена и его неявку для участия в тестировании;

- фальсификация или попытки фальсификации на любом этапе допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами;

- распространение любой запрещенной субстанции или любого запрещенного метода;

- ведение или попытка введения запрещенной субстанции любому спортсмену или применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопингового правила.

Запрещенные субстанции: не допущенные к применению субстанции, анаболические агенты, пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики, бета-2 агонисты, гормоны и модуляторы метаболизма, диуретики и маскирующие агенты.

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и её компонентами, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Общероссийских антидопинговых правил несет общероссийская антидопинговая организация - некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте, руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным большинством стран и международных спортивных федераций осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные субстанции и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- аннулирование результатов в период спортивного мероприятия, во время которого произошло нарушение;
- дисквалификация за использование запрещенных веществ и запрещенных методов;
- дисквалификация за другие нарушения.

Более подробную информацию об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе можно найти на вебсайтах: **www.rusada.ru, www.wada-ama.org.**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Рекомендации по психологической релаксации

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Ато достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление едиборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности). Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом.

Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»;

«Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 56 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Система критериев оценки сформированности качеств знаний обучающихся физкультурно-спортивной направленности
 Детское объединение спортивный клуб «Гладиатор»

Уровни	Шкала оценок	К р и т е р и и		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
Показатели				
Творческий	5 - 6	<p>Полностью владеет программным материалом по кикбоксингу. Усовершенствованы приёмы техники и тактики кикбоксинга; умеет тактически правильно строить поединок на ринге против кикбоксеров: темповиков, игровиков, нокаутеров, левши, а также владеть навыками ближнего боя.</p> <p>Совершенствует общую и специальную физическую подготовку: умения обучающихся доведены до спортивного совершенства в зависимости от индивидуальных возможностей. Прочно усвоенные основные приемы техники и тактики боя позволяют обеспечить высокий уровень достижений на соревнованиях городского, областного уровней, а также уровня ЦФО присваиваются спортивные разряды.</p> <p>Сформированы умения</p>	<p>Проявляется творческое отношение к тренировкам, устойчивый, высокий интерес к содержанию и процессу учебно-познавательной деятельности, присутствует познавательная самостоятельность.</p> <p>Мотивация к результатам спортивной деятельности отличается высоким уровнем. Активно участвует в мероприятиях Дворца, проявляет активность, отличается уравновешенностью.</p>	<p>Развивается творческое мышление. Обучающийся быстро ориентируется в приемах техники и тактики кикбоксинга, участвует в соревновательной деятельности, легко применяет на практике полученные знания на тренировках по кикбоксингу, строит своё выступление, умеет анализировать, вносит предложения по улучшению тактики боя, внимательно следит за боями своих соперников, делая при этом соответствующие выводы для совершенствования мастерства.</p> <p>Развито логическое мышление, стремится к самообразованию и творческой самореализации в выбранном виде деятельности - кикбоксинге.</p>

		самостоятельно применять полученные знания в практической деятельности.		
Конструктивный	3 - 4	<p>Закреплены приемы техники кикбоксинга. Имеет представление о тактическом построении ведения боя против кикбоксеров – темповиков, игровиков, нокаутеров, левши. Но недостаточно владеет навыками ближнего боя.</p> <p>Прочное усвоение техники кикбоксинга позволяет использовать полученные знания в соревнованиях городского и областного уровня. Но ещё не сформированы умения самостоятельно применять полученные знания в практической деятельности.</p>	<p>Преобладает устойчивый интерес к виду деятельности и эпизодический интерес к процессу тренировки, преобладает частично - поисковая познавательная самостоятельность.</p> <p>Критический подход к изучаемой технике кикбоксинга не сформирован.</p> <p>Проявляет ответственное отношение за свои выступления в соревновательной деятельности.</p>	<p>При осуществлении упражнений нуждается в некоторой помощи педагога, задаёт вопросы, получает подсказки, напоминания.</p> <p>Преимущественно преобладает логическая память. Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.</p>

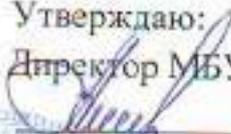
<p>Репродуктивный</p>	<p>0-2</p>	<p>Частично усвоен программный материал: приемы техники кикбоксинга.</p> <p>Атакующие: прямые удары руками и защиты от них; боковые удары, удары снизу, прямые удары ногами, боковые удары ногами.</p> <p>Защитные действия: подставки ладони, локтя, плеча, уклон вправо и влево, нырок влево, шаг назад, отскок назад, шаг в сторону.</p> <p>Передвижения по рингу: обычный шаг, челночные передвижения, приставной, забегание. Задания выполняются самостоятельно по образцу, на основе усвоенного алгоритма.</p> <p>Недостаточно сформированы основные учебные умения.</p>	<p>Обучающийся проявляет интерес к кикбоксингу, тренировкам, стремится изучить упражнения, наблюдается интерес к изучаемым движениям, стремление повысить свои спортивные результаты. Прилагаются усилия качественно выполнять задания. Наблюдается ответственное отношение к своей деятельности в детском коллективе.</p>	<p>Задания в процессе занятия выполняются по заданной педагогом программе. Сформированы знания о технике кикбоксинга, передвижения по рингу уверенные, развиты защитные и атакующие удары рук и ног. Сформированы умения чётко выполнять движения.</p>
------------------------------	-------------------	--	--	--

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2019 г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МБУДО БДТ

 С.В. Андреев

«30» августа 2019 г.

Приказ № 422



Дополнительная предпрофессиональная
программа по виду спорта
«Плавание»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 8 – 16 лет

Уровень программы – базовый, углубленный

Срок реализации: 8 лет

Автор:

Лукьянцева Татьяна Николаевна,
старший методист

г. Белгород, 2019

Изменения и дополнения к образовательной программе.

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

Август 2021г.

I. На основании утверждения Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности» для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») внести в Пояснительную записку данной программы дополнение в список нормативно-правовой базы:

- «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности» для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») от 28.01.2021г.

Изменения и дополнения рассмотрены на научно-методическом совете, Протокол №1 от 31.08.2021г. Принято решение о внесении изменений в дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта программа «Плавание».

Председатель НМС



И.С. Молочная

Изменения и дополнения к образовательной программе.

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

Изменения и дополнения к образовательной программе.

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

Август 2021г.

1. На основании утверждения Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности» для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») внести в Пояснительную записку данной программы дополнение в список нормативно-правовой базы:

- «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности» для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») от 28.01.2021г.

Изменения и дополнения рассмотрены на научно-методическом совете, Протокол №1 от 31.08.2021г. Принято решение о внесении изменений в дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта программа «Плавание».

Председатель НМС

И.С. Молочная

I. 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 гормона 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 проплывать 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;
- проплывать всеми способами 100 м со старта в полной координации движений;
- проплывать 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	Итоговая	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 подготовке 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 проплыwania 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 проплыwania 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 мускул, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особых тренажерах, направленными на воспитание силовой выносливости мускул. 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 возможностям. 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 спорта 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	2	2	2	2	2	2	2	2	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	9	9	9	9	9	9	9	9	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 1/1	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 1/1	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
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 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	3	1	1	1	4	1	1	1	6	3	3	-
1.4	Основы профессионального самоопределения	44 7/37	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	5	0
	Формирование социально-значимых качеств личности	10 3/7	1	1 т	1	1	1 т	1	1	1 т	1	1	1	-
	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе	8	1	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	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 голенищами). 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, поднимание 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 х 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 подоспелет 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 голеньями 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 отдельной 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 снижения 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 питанием 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 качеств 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://krmo.ru/>, <http://ural.krmo.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.

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» 08 2019 г.
Протокол № 1

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



Дополнительная предпрофессиональная
программа по виду спорта
«Художественная гимнастика»

Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7 – 15 лет
Уровень программы – базовый, углубленный
Срок реализации: 8 лет

Автор:
Молочная Ирина Сергеевна,
старший методист

г. Белгород, 2019

Изменения и дополнения к образовательной программе.

Данная дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта «Художественная гимнастика» ежегодно рассматривается и корректируется с учетом современных требований к предпрофессиональным 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 «Художественная гимнастика».

Председатель НМС



И.С. Молочная

Изменения и дополнения к образовательной программе.

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта программа «Художественная гимнастика» ежегодно рассматривается и корректируется с учетом современных требований к образовательным программам.

Август 2021г.

1. На основании утверждения Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности» для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») внести в Пояснительную записку данной программы дополнение в список нормативно-правовой базы:

- «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности» для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») от 28.01.2021г.

Изменения и дополнения рассмотрены на научно-методическом совете, Протокол №1 от 31.08.2021г. Принято решение о внесении изменений в дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта программа «Художественная гимнастика».

Председатель НМС



И.С. Молочная

Изменения и дополнения к образовательной программе.

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта программа «Художественная гимнастика» ежегодно рассматривается и корректируется с учетом современных требований к образовательным программам.

Август 2021г.

1. На основании утверждения Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности» для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») внести в Пояснительную записку данной программы дополнение в список нормативно-правовой базы:

- «Об утверждении Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности» для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») от 28.01.2021г.

Изменения и дополнения рассмотрены на научно-методическом совете, Протокол №1 от 31.08.2021г. Принято решение о внесении изменений в дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта программа «Художественная гимнастика».

Председатель НМС

И.С. Молочная

Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Художественная гимнастика» **физкультурно-спортивной направленности**, уровень программы – **базовый, углубленный**.

Цель программы: развитие и совершенствование спортивного мастерства в области художественной гимнастики, выявление одаренных детей в области хореографического творчества, подготовка обучающихся к поступлению в образовательные учреждения профессиональной спортивной направленности.

Задачи программы:

1-2 годы обучения

Обучающие

- сформировать специальные знания, умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- обучение технике базовых упражнений гимнастической «школы»;
- способствовать освоению элементов классического, народного и современного танцев и применению их в постановочных номерах.

Развивающие

- формировать правильную осанку, походку и гимнастический стиль выполнения упражнений;
- развивать общую физическую подготовку и специальные физические качества;
- способствовать формированию музыкально-ритмических навыков и выразительности в исполнении гимнастических элементов;
- способствовать успешной сдаче контрольно-нормативных тестирований;
- предоставить возможность участия в показательных выступлениях.

Воспитательные

- формировать умения взаимодействовать со сверстниками и навыки слаженной работы в команде;
- способствовать формированию интереса и потребности в регулярных занятиях художественной гимнастикой;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, старательность, терпение и настойчивость;
- воспитывать коммуникативные навыки: уважительное отношение к тренеру и товарищам, умение работать в группе.

3-4 год обучения

Обучающие

- формировать базовые знания элементов средней и высшей групп трудности, связок, серий движений тела (непрерывность исполнения, наличие разницы в темпе и динамике);

- формировать навыки освоения элементов танцевальных форм в работе с предметами;
- способствовать формированию умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья.

Развивающие

- способствовать укреплению здоровья и гармоничного развития форм и функций организма обучающихся;
- содействовать формированию правильной осанки, походки и гимнастического стиля выполнения упражнений;
- осваивать и повышать показатели тренировочных нагрузок.

Воспитательные

- способствовать развитию спортивной мотивации к занятиям художественной гимнастикой;
- приобщать к регулярному участию в соревнованиях, контрольно-нормативных тестированиях и показательных выступлениях;
- способствовать развитию лидерских качеств, активности и целеустремленности.

5-6 год обучения

Обучающие

- способствовать совершенствованию базовой технической подготовленности – повышению надежности и стабильности выполнения базовых элементов, связок, серий движений тела, композиции в целом;
- совершенствовать базовую психологическую подготовку, способствовать приобретению опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройке, самоконтроля, сосредоточения и мобилизации индивидуально и команды в целом;
- содействовать формированию углубленной теоретической и тактической подготовки.

Развивающие

- обеспечить достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные нагрузки;
- содействовать освоению сверхсложных и рискованных акробатических элементов, поддержек; моделирование и освоение перспективных элементов и соединений;
- способствовать совершенствованию хореографической подготовленности – повышению качества исполнения всех танцевальных форм в усложнившихся гимнастических соединениях;
- совершенствовать музыкально-двигательную подготовленность, поиск индивидуального стиля и почерка команды, развитие творческих способностей каждого;

- совершенствовать базовую и фундаментальную техническую подготовленность, достижение высокого уровня надежности индивидуальных выступлений и в команде;
- совершенствовать синхронность и слаженность работы команды, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов, связок, серий движений тела.

Воспитательные

- воспитывать потребность в достижении максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности;
- воспитывать высокий уровень морально-волевых и нравственно-этических качеств личности обучающихся;
- формировать гражданскую ответственность и правовое самосознание, духовность и культуру, инициативность и толерантность.

Актуальность программы состоит в создании единой системы многолетней подготовки гимнасток, что позволяет увидеть целостность всего процесса обучения и прогнозировать его результат. Для реализации программы необходимы усилия целой команды специалистов. Только группа единомышленников-педагогов могут осуществить процесс подготовки высококвалифицированных спортсменов. Основным принципом, положенным в основу программы, является постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему. Это способствует общему физическому развитию обучающихся и подготовке их к дальнейшим занятиям художественной гимнастикой на более высоком уровне.

Новизна программы определяется тем, что данная программа ориентирована на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, на развитие физических и моральных качеств, создание показательных и конкурсных номеров. На занятиях используются как традиционные предметы художественной гимнастики, (лента, обручи, мячи, булавы), так и предметы, не включенные в официальные соревнования (ленты разной длины и разного материала, другие предметы) для большей выразительности, зрелищности и создания определенных образов.

Характеристика вида спорта:

Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта,

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях спортсменок с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений под

музыкальное сопровождение в регламентируемый промежуток времени на ограниченной площадке. Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях. Специфика спортивной деятельности в художественной гимнастике заключается в проявлении высокого уровня сложно-координационных способностей, позволяющих создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой разнообразных технических элементов с предметом.

Художественная гимнастика - ациклический, сложнокоординированный и один из самых зрелищных и изящных видов спорта. Основными ее средствами являются:

- упражнения без предмета (равновесия, волны, взмахи, прыжки и т. п.);
- упражнения с предметами (обручем, мячом, булавами, скакалкой, лентой);
- элементы классического танца;
- элементы народных танцев; - элементы современных танцев;
- акробатические упражнения;
- ритмика (упражнения на согласованность движений с музыкой);
- элементы пантомимы;
- элементы основной гимнастики (обще развивающие, строевые, прикладные упражнения);
- упражнения из других видов спорта.

Упражнения классификационной программы представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованных с музыкой движений без предмета и с предметами, а также некоторые элементы упрощенной стилизованной акробатики (и полу акробатики) в формах, допускаемых правилами соревнований. Таким образом, предметом изучения в художественной гимнастике является искусство выразительного движения. Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой документацией:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

- Приказ от 9 ноября 2019 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ от 15 ноября 2018 г. №939 «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»;

- Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказ от 5 февраля 2013 г. N 40 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика»;

- Инструктивно - методическое письмо «Об основных направлениях воспитания и дополнительного образования на 2019-2020 учебный год» (ОГАОУ ДПО БелИРО);

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» №41 от 04.07.14г.;

- Устав учреждения.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые предметные области, отвечающие современным требованиям к виду спорта «Художественная гимнастика» на всех уровнях сложности.

Программа предусматривает два **уровня сложности**:

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

Срок обучения - 8 лет.

Минимальный возраст для зачисления на обучение - 6 лет.

Минимальное количество обучающихся в группе (по уровням сложности):

- базовый уровень – 10 человек;
- углубленный уровень – 5 человек.

Максимальное количество обучающихся в группе (по уровням сложности):

- базовый уровень – 18 человек;
- углубленный уровень – 12 человек.

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

В соответствии с правилами соревнований по виду спорта «Художественная гимнастика» предусмотрено исполнение двигательных композиций под музыку, при реализации предметных областей программы предусмотрено музыкальное сопровождение.

Объем программы по предметным областям:

Количество часов	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	годы обучения						годы обучения	
	1	2	3	4	5	6	1	2
Уровень								
В неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
В год	252	252	336	336	420	420	504	504
Всего	2016						1008	

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта».

Базовый уровень

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- история развития художественной гимнастики, ее место в современном обществе;
- определения основных понятий в сфере данного вида спорта, основы личной гигиены;
- основы здорового питания, организации режима дня, здорового образа жизни, закаливания организма;
- правила техники безопасности на занятиях по художественной гимнастике.

Обучающиеся 3-4 годов обучения должны знать:

- история развития художественной гимнастики, ее место и роль в современном обществе;
- физические особенности человека, режим дня, закаливание организма, основы здорового образа жизни;
- требования к выполнению нормативов по художественной гимнастике, требования к выполнению сложных элементов на соревнованиях.

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;
- требования к технике исполнения сложных гимнастических и акробатических элементов;
- оказание первой доврачебной помощи.

Углубленный уровень

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- требования, предъявляемые к спортивному питанию;
- анатомио-физиологическую характеристику художественной гимнастики;
- значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- основы этики спорта; общероссийские международные антидопинговые правила;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по художественной гимнастике;
- возрастные особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий художественной гимнастикой.

«Общая 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.

Обучающиеся 3-4 годов обучения должны уметь выполнять:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения и комплексы общей физической подготовки;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

Обучающиеся 5-6 годов обучения должны уметь выполнять:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения и комплексы общей физической подготовки;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

«Общая и специальная физическая подготовка»

Углубленный уровень:

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны уметь выполнять:

- общеразвивающие упражнения и комплексы, комплексы общеподготовительных упражнений;
- упражнения и комплексы общей физической подготовки; упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности;
- контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке;
- поставленные тренером-преподавателем гимнастические и акробатические элементы согласно физических способностей обучающегося;

- самостоятельно разрабатывать различные комплексы упражнений общей физической подготовки для развития качеств, необходимых для достижения результатов своей деятельности в художественной гимнастике; принимать участие в постановке спортивных номеров.

«Вид спорта»

Базовый уровень:

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- общие требования техники безопасности во время учебного процесса;
- требования техники безопасности перед началом и в конце занятия.

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны выполнять:

- выполнять укрепляющие, расслабляющие и подводящие упражнения художественной гимнастики;
- выполнять базовые упражнения без предметов;
- выполнять базовые упражнения с предметом.

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.

Обучающиеся 3-4 годов обучения должны выполнять:

- выполнять укрепляющие, расслабляющие и подводящие упражнения художественной гимнастики;
- выполнять упражнения без предметов;
- выполнять упражнения с предметами (не менее 3 предметов);

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.

Обучающиеся 5-6 годов обучения должны выполнять:

- выполнять подготовительные и подводящие упражнения;
- выполнять упражнения без предметов;
- выполнять упражнения с предметами (стандартные предметы и предметы, не включенные в олимпийские соревнования).

Углубленный уровень:

Обучающиеся 1-2 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 и чрезвычайных ситуациях.

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны выполнять:

- выполнять подготовительные и подводящие упражнения;
- на высоком уровне выполнять упражнения без предметов;
- на высоком уровне выполнять упражнения с предметами;
- творчески подходить к выполнению различных упражнений и элементов художественной гимнастики;
- вносить личный вклад в подготовку показательных выступлений.

«Основы профессионального самоопределения»

Углубленный уровень:

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- историю развития художественной гимнастики;
- место и роль художественной гимнастики в обществе и государстве;
- биографию, основные достижения и роль известных гимнастов в художественной гимнастике;
- общие положения Федерального стандарта по художественной гимнастике;
- правила и методику разработки проектов по художественной гимнастике.

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны уметь:

- проводить разминки;
- проводить фрагменты учебных занятий;
- проводить комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- анализировать занятия тренеров-преподавателей по художественной гимнастике;
- принимать участие в мероприятиях образовательного форума, семинарах и мастер-классах в качестве участников;
- принимать участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях различных уровней в качестве волонтера, секретаря, судьи;
- самостоятельно разрабатывать и реализовывать проекты по художественной гимнастике;
- 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:

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны уметь:

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Обучающиеся 3-4 годов обучения должны уметь:

- 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.

Обучающиеся 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:

Обучающиеся 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:

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- методику судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- этики поведения спортивных судей;
- квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по художественной гимнастике;
- основы работы в компьютерной программе FIG по судейству спортивных мероприятий;

Обучающиеся 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:

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны уметь:

- создавать целостный образ на основе геометрических фигур;
- создавать в воображении образ на заданную тему;
- видоизменять и преобразовывать;
- составлять рассказы по сюжетным картинкам;
- придумывать новые применения знакомым вещам;
- находить сходства и отличия при сравнении предметов;

- находить решения проблемных ситуаций;

Обучающиеся 3-4 годов обучения должны уметь:

- классифицировать объекты, ситуации, явления по различным основаниям;
- выделять противоположные признаки объекта;
- выявлять и формулировать противоречия;
- разделять противоречивые свойства объектов в пространстве и во времени;
- представлять пространственные объекты;
- использовать разные системы ориентации в воображаемом пространстве;
- представлять объект на основании выделенных признаков, что предполагает:

Обучающиеся 5-6 годов обучения должны уметь:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- видеть взаимосвязи и выявлять новые связи между системами;
- делать предположения прогнозного характера;
- уметь подмечать существенные, в том числе и малозаметные особенности предметов и явлений путем концентрации внимания на исследуемом объекте и его деталях;
- применяет навыки, приобретенные при решении одной задачи к решению другой.

Углубленный уровень:

Обучающиеся 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.

«Хореография и акробатика»

Базовый уровень:

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны уметь:

- владеть первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- уметь ориентироваться на сценической площадке;

- уметь согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- воспроизводить ритмические рисунки;
- сочетать музыкально-ритмические упражнения с танцевальными движениями;
- уметь ритмично выполнять акробатические движения под музыку.

Обучающиеся 3-4 годов обучения должны уметь:

- умение исполнять элементы и основные комбинации классического и народно-характерного танца;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- комбинировать различные движения и элементы;
- владеть различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- перестраиваться из одной фигуры в другую;
- уметь выполнять акробатический партер и тренаж;
- уметь выполнять комплексные упражнения Йоги и Пилатеса;

Обучающиеся 5-6 годов обучения должны уметь:

- умение исполнять элементы и основные комбинации классического, народно-характерного и современного танца;
- умение исполнять на сцене различные виды народно-сценического танца;
- умение исполнять на сцене различные виды современных танцев;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при разучивании хореографического произведения;
- уметь самостоятельно выполнять партер и тренаж;
- уметь самостоятельно выполнять комплексные упражнения ЙОГИ и ПИЛАТЕСА;
- уметь работать синхронно в паре и группе, при исполнении акробатических комбинаций.

Углубленный уровень:

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны уметь:

- уметь осуществлять подготовку концертных номеров, партий под руководством преподавателя;
- уметь работы в танцевальном коллективе;
- уметь видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;

- умения сосредотачиваться и противостоять неблагоприятным воздействиям,
- уметь самостоятельно составлять и выполнять под музыку акробатические композиции.
- творчески работать над хореографическим произведением на репетиции;
- проводить репетиционные мероприятия;

«Национальный региональный компонент»

Базовый уровень:

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- историю зарождения и развития художественной гимнастики в городе Белгороде;
- основные спортивные достижения известных Белгородских гимнасток;

Обучающиеся 3-4 годов обучения должны знать:

- историю зарождения и развития художественной гимнастики в городе Белгороде;
- историю развития художественной гимнастики в Белгородской области;
- основные спортивные достижения известных Белгородских гимнасток;

Обучающиеся 5-6 годов обучения должны знать:

- историю зарождения и развития художественной гимнастики в Белгородской области и городе Белгороде;
- историю развития художественной гимнастики в Белгородской области;
- основные спортивные достижения известных Белгородских гимнасток;
- спортивные традиции нашего города и области.

Углубленный уровень:

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- историю зарождения и развития художественной гимнастики в Белгородской области и городе Белгороде;
- историю развития художественной гимнастики в Белгородской области;
- основные спортивные достижения известных Белгородских гимнасток;
- спортивные традиции нашего города и области.
- тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики в городе и регионе.

«Специальные навыки»

Базовый уровень:

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны уметь:

- контролировать состояние своего организма: сон, аппетит.
- контролировать показатели состояния своего здоровья: вес, пульс, динамометрию.

Обучающиеся 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;
- идентифицировать и устранять факторы риска и опасности.

Обучающиеся 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 опасных элементов.

Углубленный уровень:

Обучающиеся 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 опасных элементов;
- делать самомассаж.

«Спортивное и специальное оборудование»

Базовый уровень:

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны знать:

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

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны уметь:

пользоваться спортивным инвентарем;

использовать спортивное оборудование на занятиях.

Обучающиеся 3-4 годов обучения должны знать:

- спортивное оборудование, его виды, правила его подготовки и использования на занятиях;

- виды инвентаря для художественной гимнастики, правила спортивной экипировки.

Обучающиеся 3-4 годов обучения должны уметь:

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

Обучающиеся 5-6 годов обучения должны знать:

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

Обучающиеся 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:

Обучающиеся 1-2 годов обучения должны знать:

- спортивное оборудование, его виды, правила его подготовки и использования на занятиях;
- виды инвентаря для художественной гимнастики, правила спортивной экипировки;
- правила содержания и основы базового ремонта спортивного оборудования и инвентаря;
- методы и способы использования спортивного инвентаря в нестандартных ситуациях

Обучающиеся 1-2 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;
- использовать спортивное оборудование в различных нестандартных ситуациях.

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

Личностные:

- терпение, настойчивость, трудолюбие, работоспособность, доброжелательность;
- интерес к занятиям художественной гимнастикой,
- 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;
- умение управлять своей деятельностью;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- целеустремлённость в достижении цели.
- поиск новых способов, нестандартных форм самовыражения,
- адекватное отношения к собственной деятельности и результатам общего труда, к умению самим проектировать маршруты индивидуального самовоспитания, развитие своих способностей.

Познавательные:

- умение проявлять индивидуальные физические и творческие способности;
- соблюдать при выполнении комплексов необходимую технику.
- понимание знаково-символических средств в художественно гимнастике, стремление к самосовершенствованию,
- умение делать выводы, выявлять аналогии на предметном уровне.

Коммуникативные:

- воспитывать умение работать в коллективе;
- чувство контроля и самоконтроля при выполнении комплексов упражнения, как самого себя, так и других обучающихся объединения;
- умение создавать позитивную атмосферу в детском коллективе;
- активность и самостоятельность, умение сотрудничества;

- умение определения своих затруднений искать решения, оказывать поддержку друг другу.

II. Учебный план.

Трудоемкость образовательной предпрофессиональной программы определяется из расчета на 42 недели в год.

Режим занятий:

Базовый уровень:

1-2 годы обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа (с обязательным 10-минутным перерывом после каждого часа), 252 часа в год;

3-4 годы обучения – 4 раза в неделю по 2 академических часа (с обязательным 10-минутным перерывом после каждого часа), 336 часов в год;

5-6 годы обучения – 4 раза в неделю по 2 академических часа (с обязательным 10-минутным перерывом после каждого часа), 420 часов в год;

Углубленный уровень:

1-2 годы обучения – 5 раз в неделю: 3 раза - по 2 академических часа и 2 раза – по 3 академических часа (с обязательным 10-минутным перерывом после каждого часа), 504 часа в год;

II.2. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Базовый уровень						Углубленный уровень	
								1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	3024						252	252	336	336	420	420	504	504
1.	Обязательные предметные области	1728						142	142	190	190	242	242	290	290
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	308						26	26	34	34	42	42	52	52
1.2.	Общая физическая подготовка	424						58	58	80	80	74	74		
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	84												42	42
1.4.	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	760						58	58	76	76	126	126	120	120
1.5.	Основы профессионального самоопределения	152												76	76
2.	Вариативные предметные области	1160						96	96	128	128	160	160	196	196

2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	164						14	14	18	18	24	24	26	26
2.2	Судейская подготовка	52												26	26
2.3	Развитие творческого мышления	164						14	14	18	18	24	24	26	26
2.4	Хореография и акробатика	296						26	26	38	38	44	44	40	40
2.5	Национальный региональный компонент	164						14	14	18	18	24	24	26	26
2.6	Специальные навыки	160						14	14	18	18	22	22	26	26
2.7	Спортивное и специальное оборудование	160						14	14	18	18	22	22	26	26
3	Теоретические занятия			648				58	58	72	72	86	86	108	108
4	Практические занятия				2236			180	180	244	244	316	316	378	378
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	44						4	4	6	6	6	6	6	6
4.	Самостоятельная работа		64					6	6	10	10	8	8	8	8
5.	Аттестация	32						4							
	Промежуточная аттестация					28		4	4	4	4	4	2	4	2
	Итоговая аттестация						4						2		2

2.3. 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

III.1. Методика и содержание работы по предметным областям

III.1.1. Обязательные предметные области

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять учреждение, город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме.

По мере обучения отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

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.

«Общая и специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование

физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного

выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей

(иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное
- развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- 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 прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований учитывается влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного используется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на прыгучесть;
5. на координацию;
6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

При реализации СФП учитываются благоприятные (сенситивные) возрастные периоды развития физических качеств:

Таблица 3. Развитие физических качеств.

Дошкольный и младший школьный возраст	6-10 лет	Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота
Средний школьный возраст	11-14	Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие
Старший школьный возраст	14 лет и старше	Сила и выносливость

«Вид спорта»

Структура подготовки по предметной области «Вид спорта» предполагает 3-х этапную подготовку:

- подготовительные упражнения;
- упражнения без предметов;
- упражнения с предметами.

На первом этапе происходит подготовительная и подводящая подготовка без предметов, с предметами, а также композиционная подготовка для формирования правильной техники телодвижений.

Второй этап – формирование техники телодвижений. Ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки. Упражнения без предмета являются базой технической подготовки. К ним относятся все «элементы тела»- волны, наклоны, прыжки и равновесия. Эти упражнения выполняются на каждом занятии, предпочтительно в основной части в виде комплексов упражнений или поточным методом.

Третий этап направлен на формирование техники движений предметами.

Компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Упражнения с предметами составляют основное содержание технической подготовки гимнасток. При обучении упражнениям с предметами необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- не вводить различные предметы в урок раньше, чем будут освоены основные навыки движений без предмета;
- начинать обучение упражнениям с мячом, затем переходить к упражнениям со скакалкой (в практике встречается и обратный вариант);
- обучать упражнениям с предметами в облегченных условиях: на месте, замедляя темп, используя подводящие упражнения и упрощенные варианты предметов. Вес, размеры, структура предметов должны соответствовать возможностям занимающихся, направленное варьирование веса и размеров предмета позволяет легче и быстрее обучать некоторым движениям, развивать необходимые двигательные качества;
- применять упражнения в одинаковом объеме для правой и левой руки;

- упражнения с предметами вводить в основную часть урока, причем разучивание новых упражнений, требующих тонкой координации, должно предшествовать уже изученным, выполняемым интенсивно;

После освоения основной формы, движения изучаются, закрепляются и совершенствуются путем изменения условий их выполнения, к которым относятся:

- уменьшение и увеличение импульса силы (например, амплитуды и высоты бросков);
- дополнительные движения туловищем при махах, бросках, ловле, увеличение
 - амплитуды сгибания-разгибания, поворота и т.д.;
 - перенесения тяжести тела с ноги на ногу или круговые движения при махах, перекатах, восьмерках;
 - соответствующие или усиленные движения туловища, сопровождающих движения предмета (например, при перекатах мяча);
 - усложненные положения рук (например, в момент ловли рука за спиной, руки в скрестном положении).

Дальнейшее совершенствование осуществляется путем соединения нескольких элементов следующими способами:

- серии – соединение одинаковых элементов;
- ряды – соединение разных элементов одной структурной группы;
- соединения элементов разных структурных групп с предметами;
- соединение элементов разных структурных групп с предметами и без предмета.

В основу технологии построения уроков с предметами положены принципы цикличности варьирования, усложненных условий, сопряженного воздействия, опережающей трудности.

Главным из преимуществ, достигаемых при проведении занятий с предметами, является регламентированность количества повторений при высокой интенсивности работы всей группы. Упражнения выполняются без пауз для отдыха. Важным является импровизационный характер – задаются только структура движения, а также пусковая и итоговая позы, детали элемента создаются в ходе исполнения, что в ряде случаев приводит к оригинальным находкам.

Занятия позволяют сравнивать успехи в предметной подготовке гимнасток. Они приучаются работать синхронно, согласованно с музыкой. Выигрыш и в использовании площадки, поскольку для занятия с предметами подходят и сравнительно небольшие помещения.

Занятие состоит из трех циклов заданий. В занятие включаются упражнения с одним, двумя, реже с большим количеством предметов.

1-й цикл. Упражнения выполняются синхронно всей группой. Задания могут выполняться индивидуально, а также в парах, тройках, группах и других построений, позволяющих выполнять переброски и передачи предметов. Продолжительность исполнения элементов одной структуры от 32 до 64 тактов. Движения выполняются в обе стороны, правой и левой рукой. Количество повторений кратное или даже с преобладанием элементной для не доминирующей руки. Следует чередовать контрастные структурные группы, например, броски-перекаты, передачи-отбивы, по рекомендуемой схеме с последующим их варьированием и наращиванием трудности.

После завершения 1-го цикла, охватывающего все структуры движений, он может повториться вновь в несколько измененном виде: другой способ броска, другое и.п., другой частью тела и т.д.

Во **2-м цикле** основным является акцент на сочетание разноструктурных движений с проработкой всех возможных вариантов.

Завершают занятие движения **3-го цикла**, наиболее приближенные по структуре к классификационным элементам, с перемещением по площадке, с включением поворотов, равновесий, прыжков.

«Основы профессионального самоопределения»

Художественная гимнастика способствует формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решить ряд проблем, связанных с потребностями, ценностями, отношением к делу, и дать ответ на вопрос «кто я?». Чем обширнее знание у ребенка о самом себе, тем конструктивнее будет его самоопределение и шире сфера жизненной реализации.

Профессиональная ориентация представляет собой обоснованную систему социально-экономических, психолого-педагогических, медико-биологических мер, направленных на оказание помощи обучающимся и в профессиональном самоопределении. Правильно выбранная профессия соответствует интересам и склонностям человека, находится в полной гармонии с призванием. 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.

Основные формы организации занятий:

- 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.

III.1.2. Вариативные предметные области

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с обучающимися. В художественной гимнастике, особенно на первых годах обучения широко используются подвижные игры. Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча и др.). Эти двигательные действия мотивированы её сюжетом (темой, идеей). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать «противника» или убежать от него и т.п.).

Двигательные действия устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах установленных правил. Правила определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути достижения цели. От сложности и количества правил зависит и сама сложность игры.

Подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и руководителями в зависимости от условий, в которых игры проводятся. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площади,

также варьируется и инвентарь (булавы, мячи, мешочки с отягощением, скакалки, гимнастические палки и т.д.).

Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму (построение) и методические особенности. Форма игры связана с содержанием и обуславливается им. Подвижные игры являются не только средством, но и методом физического воспитания.

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

У играющих развиваются ловкость, сила, выносливость, быстрота, ориентировка, меткость, настойчивость, выдержка, решительность, смелость, находчивость.

Занятия подвижными играми, при должной их организации, приобретают большое значение не только для укрепления здоровья, но и разностороннего физического развития обучающихся. Велика вспомогательная роль игр в процессе обучения правильному выполнению упражнений гимнастического и спортивного характера. Широки возможности использования игр для закрепления и совершенствования приобретенных различных двигательных навыков. 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 предметной области Обучающиеся успешно овладевают элементами техники гимнастических упражнений, 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.

Состязательным характером подвижных игр во многом определяется их увлекательность и сходство со спортом, спортивными соревнованиями.

Участники подвижных игр находят удовлетворение в остроте состязания, в борьбе по преодолению возникающих по ходу игр препятствий, испытывают радость при завоёванной победе. 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.

В занятиях с обучающимися базового уровня подвижные игры применяются в плане непосредственного содействия решению специальных задач подготовки и для повышения уровня общей физической подготовленности занимающихся.

Участие в игровых упражнениях побуждает обучающихся в основном правильно выполнять многие изучаемые упражнения – элементы, что помогает строить процесс обучения и тренировки более эмоционально и эффективно.

В занятиях художественной гимнастикой игры под музыку с использованием предметов (мячей, обручей, скакалок, булав и т.п.), танцевальных шагов помогают приобрести чувство ритма, пластичность движений, придают занятиям эмоциональную окраску, воспитывают умение чувствовать скорость и продолжительность движений, регулировать мышечные усилия. Музыкально-ритмические игры могут служить и своеобразной разрядкой после выполнения упражнений, связанных с большим напряжением.

«Судейская подготовка»

Судейство в художественной гимнастике — 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 гимнастки массовых разрядов или же физкультурные мероприятия, необходимы определенные навыки.

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. содержание упражнений, а также правила соревнований и дополнительные указания главного судьи.

Правила требуют, чтобы выполняемые участниками упражнения выполнялись безукоризненно, без нарушения структуры элементов, с

хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, четко, уверенно, красиво и выразительно.

- за мелкую ошибку, т. е. несущественное отклонение от безукоризненного выполнения, можно сбавить 0,1-0,3 балла;
- за среднюю (значительное отклонение) - 0,5 балла, а за грубую (большое искажение) - 0,6-1,0 балл.

Судья обязан замечать все допускаемые гимнастом ошибки. Рекомендуется (особенно в начале судейской деятельности) пользоваться условными обозначениями, соответствующими мелкой, средней и грубой ошибкам, а также отмечать пропуск или искажение элемента, соединения и др. Это позволит лучше восстановить в памяти ход всего упражнения и выяснить, в каких его частях и какие ошибки были допущены; особенно важно это при расхождениях между оценками.

Подготовка судей по художественной гимнастике осуществляется через теоретические занятия, судейские семинары, которые включают исторические сведения о развитии гимнастики, анализ действующих классификационных программ, вопросы гигиены спортсменов и врачебного контроля, сведения об организации, проведении и правилах соревнований, а также практическое судейство физкультурных мероприятий.

Для достижения максимально возможной объективности оценки на каждый вид комплектуется бригада из 2-4 судей, при этом оценки выводятся самостоятельно каждым из них. При комплектовании судейских бригад соблюдается паритетность и устанавливается величина допустимого расхождения оценок судей.

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 гимнастических упражнений, 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**.

«Развитие творческого мышления»

Художественная гимнастика это вид спорта, в котором необходим творческий подход к подготовке показательных выступлений.

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 условия.

Для успешного формирования и развития творческого мышления разработан комплекс специальных упражнений:

- 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.

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

«Хореография и акробатика»

Хореографическая подготовка

В процессе занятий большое значение придаётся хореографической подготовке обучающихся, связанной с уровнем их технического мастерства и

являющейся одним из критериев, определяющих высокую оценку выступлений гимнасток на соревнованиях.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются: выворотность, гибкость, координация, устойчивость, легкий высокий прыжок, вырабатывается правильная осанка, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

1. классической;
2. народный;
3. современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям.

Акробатика

Акробатические и полуакробатические элементы широко применяются во всех спортивных видах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагиттальной - движение в сторону. *Достигается вращательный момент* за

счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа - статические положения:

- мосты - на двух и одной ногах, руках;
- шпагаты - на правую, левую ногу, поперечный;
- упоры - стоя, сидя, лежа;
- стойки - на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа - динамические движения:

- перекаты;
- кувырки;
- перевороты;
- повороты;
- сальто.

Обучение акробатическим элементам осуществляется по общим правилам, но имеет некоторые особенности:

- при обучении акробатическим элементам широко применяется метод страховки и помощи;
- часто применяется метод отдельного обучения;
- (Например, при обучении перевороту вперед на одну ногу, отдельно изучаются стойка на руках и мост на одну ногу, затем элементы объединяются);
- особенно важно определить рациональную последовательность обучения (так перекаты, надо изучать до переворотов);
- необходимо располагать специальным оборудованием: ковер, дорожка, маты, тренажеры.

«Национальный региональный компонент»

Будущие спортсмены гимнасты обязаны знать не только общую историю вида спорта, но и особенности развития художественной гимнастики своей малой Родины.

В Белгородской области развитие художественной гимнастики началось сравнительно недавно, а в последнее время стремительно набирает популярность. Наши спортсменки уже много раз становились победителями

всероссийских и мировых спортивных конкурсов, спартакиад, и завоевывают медали на Олимпийских Играх.

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.

«Специальные навыки»

Гимнасты должны владеть различными навыками. Программой предусмотрен цикл занятий для развития специальных навыков:

- Идентификации и предупреждения факторов риска и опасности;
- Самоконтроля спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, переутомление;
- 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.

Занятия проводятся в **форме** 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»

В художественной гимнастике, как и во многих других видах спорта широко используется специальное и спортивное оборудование. Гимнасты обязаны знать устройство оборудования, уметь правильно использовать его для достижения результатов своей деятельности, а также уметь правильно содержать его и уметь проводить начальную диагностику и базовый ремонт.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, инструктажей. Практические занятия в основном имеют ситуативный характер. В основе занятий используются репродуктивные методы: инструктаж, тренировка, беседа.

III.2. Рабочие программы по предметным областям

III.2.1. Обязательные предметные области.

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Тема 1. История развития художественной гимнастики.

- 1.1. Характеристика различных видов гимнастики, место и значение в системе физического воспитания.
- 1.2. Исторический обзор истории возникновения вида спорта.
- 1.3. История развития избранного вида спорта.

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

- 2.1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность»; «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка»;
- 2.2. Физическая культура, как составная часть общей культуры;

Тема 3. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

- 3.1. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.
- 3.2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

Тема 4. Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

- 4.1. Правила соревнований по художественной гимнастике; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по художественной гимнастике;
- 4.2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по художественной гимнастике;
- 4.3. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- 4.4. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Тема 5. Режим дня, гигиена, закаливание.

- 5.1. Понятие о гигиене;
- 5.2. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;
- 5.3. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;

- 5.4. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом, правильный режим дня для спортсмена;
- 5.5. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня),
- 5.6. Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ);
- 5.7. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;
- 5.8. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;
- 5.9. Режим дня во время соревнований;
- 5.10. Профилактика вредных привычек;
- 5.11. Закаливание организма;
- 5.12. Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);
- 5.13. Временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;
- 5.14. Вред курения и употребление спиртных напитков;
- 5.15. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Тема 6. Строение и функции организма.

- 6.1. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- 6.2. Понятие физических способностей, понятие силовые способности, понятие скоростно-силовые способности, понятие гибкость, ловкость, выносливость;
- 6.3. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ;
- 6.4. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма;
- 6.5. Анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Тема 7. Основы здорового питания.

- 7.1. Питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- 7.2. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Тема 8. Этические вопросы спорта.

- 8.1. Понятие «спортивная этика», «нормы поведения в спорте»;
- 8.2. Взаимоотношения участников спортивных процессов;
- 8.3. Нравственное воспитание в спорте.

Тема 9. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

- 9.1. Основы международных антидопинговых правил.
- 9.2. Особенности общероссийских антидопинговых правил и программ.

Тема 10. ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов по художественной гимнастике.

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

Тема 11. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий художественной гимнастикой. Спортивное питание.

- 11.1. Возрастные особенности детей дошкольного возраста.
- 11.2. Влияние занятий художественной гимнастикой на спортсменов-дошкольников.
- 11.3. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста.
- 11.4. Влияние занятий художественной гимнастикой на спортсменов младшего школьного возраста.
- 11.5. Возрастные особенности детей подростков.
- 11.6. Влияние занятий художественной гимнастикой на спортсменов-подростков.
- 11.7. Основы спортивного питания. Особенности спортивного питания. Роль спортивного питания в жизни спортсмена-гимнаста.

«Общая и специальная физическая подготовка»

Тема 1. Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения.

- 1.1. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие основных физических способностей.
- 1.2. Эстафеты и различные общеразвивающие упражнения направленные на развитие основных физических способностей.

Тема 2. Развитие гибкости:

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

Тема 3. Развитие координационных способностей.

- 3.1. Упражнения в равновесии – передвижение шагом и бегом по гимнастической скамейке, то же с усложнением путем установки препятствий; балансирование на одной и двух ногах; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами, с предметами в руках.

- 3.2. Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.
- 3.3. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.
- 3.4. Бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу;
- 3.5. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;
- 3.6. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
- 3.7. Кувырки на мате, прыжки на батуте (сальто вперед, назад).

Тема 4. Развитие силовых способностей.

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

Тема 5. Развитие скоростных способностей.

- 5.1. Упражнения, требующие быстрой реакции;
- 5.2. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой.

Тема 6. Развитие скоростно-силовых способностей.

- 6.1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
- 6.2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- 6.3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- 6.4. Прыжки в глубину;
- 6.5. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
- 6.6. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Тема 7. Развитие выносливости.

- 7.1. Общие способы: бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- 7.2. Специальные способы: прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

«Вид спорта»

Тема 1. Подготовительные и подводящие упражнения.

- 1.1. Укрепляющие упражнения;
- 1.2. Расслабляющие упражнения;
- 1.3. Подводящие упражнения.

Тема 2. Упражнения без предмета.

- 2.1. Специфические упражнения: пружинные движения, расслабления, волны, взмахи;
- 2.2. Наклоны и равновесия;
- 2.3. Повороты;
- 2.4. Прыжки;
- 2.5. Партерные элементы.

Тема 3. Упражнения со скакалкой.

- 3.1. Броски;
- 3.2. Махи и круги;
- 3.3. Вращения;
- 3.4. Каты;
- 3.5. Фигурные движения.

Тема 4. Упражнения с обручем.

- 4.1. 4.1. Броски;
- 4.2. Махи и круги;
- 4.3. Вращения;
- 4.4. Каты
- 4.5. Фигурные движения.

Тема 5. Упражнения с мячом.

- 5.1. Броски;
- 5.2. Махи и круги;
- 5.3. Вращения;
- 5.4. Каты;
- 5.5. Фигурные движения.

Тема 6. Упражнения с булавами.

- 6.1. Броски;
- 6.2. Махи и круги;
- 6.3. Вращения;
- 6.4. Каты;
- 6.5. Фигурные движения.

Тема 7. Упражнения с лентой.

- 7.1. Броски;
- 7.2. Махи и круги;
- 7.3. Вращения;
- 7.4. Каты;
- 7.5. Фигурные движения.

Тема 8. Знание требований техники безопасности, оборудования;

- 8.1. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

- 8.2. Инструктаж по технике безопасности во время проведения тренировочного процесса.

«Основы профессионального самоопределения»

Тема 1. Формирование социально-значимых качеств личности.

- 1.1. Посещение музейных экспозиций, представлений, спектаклей;
- 1.2. Посещение музейных экспозиций, представлений, спектаклей на спортивную тему.

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

- 2.1. Встреча с известными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами сферы физической культуры и спорта;
- 2.2. Встреча с выпускниками учреждения с профориентационной целью.

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

- 3.1. Участие в мероприятиях образовательного форума, мастер-классах в качестве зрителей, слушателей участников;
- 3.2. 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.

- 4.1. Проведение комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- 4.2. Проведение разминки на занятиях;
- 4.3. Проведение частей учебного занятия;
- 4.4. Изучение Федерального стандарта по виду спорта «Художественная гимнастика»;
- 4.5. Посещение и анализ занятий тренеров-преподавателей по художественной гимнастике учреждения, города, области.

Тема 5. Приобретение опыта проектной деятельности.

- 5.1. Самостоятельное составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- 5.2. Самостоятельное составление комплексов упражнений по виду спорта;
- 5.3. Самостоятельное составление комплексов упражнений по хореографии и акробатике.

III.2.2. Вариативные предметные области

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Тема 1. Игры на внимание;

Тема 2. Игры на скорость реакции;

Тема 3. Игровые виды спорта;

Тема 4. Подвижные игры с использованием предметов;

Тема 5. Командные игры.

«Судейская подготовка»

Тема 1. Методика судейства физкультурных и спортивных мероприятий;

Тема 2. Этика поведения спортивных судей;

Тема 3. Квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья по художественной гимнастике»;

Тема 4. Основы работы в компьютерных программах по судейству спортивных мероприятий. Программа FIG (по судейству соревнований для юных гимнасток массовых разрядов).

Тема 5. Участие в соревнованиях по художественной гимнастике в качестве секретаря, судьи на линии, судьи на музыке, судьи при участницах.

«Развитие творческого мышления»

Тема 1. 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;

Тема 2. 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;

Тема 3. Упражнения и игры на развитие артистических способностей участников группы, воображения, речи, формирование навыков и умений управления креативным процессом, развитие гибкости, оригинальности и нестандартности мышления;

Тема 4. 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;

Тема 5. Упражнения и игры на развитие внимания, воображения, быстроты мышления; осознание участниками применения собственной креативности, умения принимать нестандартные решения в определенных ситуациях

«Хореография и акробатика»

Тема 1. Хореографическая подготовка.

- 5.4. Ритмика;
- 5.5. Азбука движений;
- 5.6. Партерная гимнастика;
- 5.7. Классический танец;
- 5.8. Народный танец;
- 5.9. Современный танец;
- 5.10. Актёрское мастерство;
- 5.11. Постановка и отработка групповых и показательных упражнений.

Тема 2. Акробатика.

- 5.12. Базовые акробатические элементы;
- 5.13. Акробатические прыжки;
- 5.14. Парные упражнения;
- 5.15. Групповые упражнения.

«Национальный региональный компонент»

Тема 1. История развития художественной гимнастики в городе Белгород;

Тема 2. История развития художественной гимнастики в Белгородской области;

Тема 3. Тенденции и перспективы развития современной художественной гимнастики в городе и регионе.

«Специальные навыки»

Тема 1. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления;

Тема 2. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;

Тема 3. Правила подготовки страховок для безопасного выполнения опасных элементов.

Тема 4. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

«Спортивное и специальное оборудование»

Тема 1. Спортивное оборудование и инвентарь для художественной гимнастики;

Тема 2. Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к учебным занятиям, соревнованиям;

Тема 3. Содержание и ремонт спортивного и специального оборудования;

Тема 4. Методы и способы использования спортивного инвентаря в нестандартных ситуациях.

III.3. Объемы учебных нагрузок

Объемы учебных нагрузок

для группы базового уровня первого года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Обязательные предметные области	142	16	16	14	16	14	14	14	14	10	14
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	4	4	4	2						
	История развития вида спорта	6						2		2		2
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	6					2		2		2	
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	2	2	2	2						
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	6	2	2	2							
1.2	Общая физическая подготовка	58	6	6	4	6	4	6	6	6	6	8
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	24	6	6	4	4		2	2			
	Развитие гибкости	16			2	2	2	2	2	2	2	2
	Развитие координационных способностей	12					2	2	2	2	2	2
	Развитие силовых способностей	2										2
	Развитие скоростных способностей	2										2
	Развитие скоростно-силовых способностей	6								6		
	Развитие выносливости	2									2	
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	58	6	6	6	8	8	6	6	6	2	4
	Подготовительные и подводящие упражнения	36	4	4	6	6	6	2	2	4		2
	Упражнения без предмета	14				2	2	2	2	2	2	2
	Упражнения с лентой	4						2	2			
	Знание требований техники безопасности, оборудования. Строение и функции организма.	4	2	2								
2	Вариативные предметные области	96	10	10	10	8	8	10	12	10	8	10
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	14	2		2	2	2	2			2	2
2.2	Развитие творческого мышления	14		2		2	2	2	2	2		2
2.3	Хореография и акробатика	26	2	4	2	2	2	2	4	4	2	2
2.4	Национальный региональный компонент	14	2	2	2			2	2	2		2
2.5	Специальные навыки	14	2		2	2	2		2	2	2	

2.6	Спортивное и специальное оборудование	14	2	2	2			2	2		2	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	4						2		2		
4	Самостоятельная работа	6			2						2	2
5	Промежуточная аттестация	4				2					2	
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	252	26	26	26	26	22	26	26	26	22	26

Объемы учебных нагрузок

для группы базового уровня второго года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей	Кол-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Обязательные предметные области	142	16	16	14	16	14	14	14	14	10	14
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	4	4	4	2						
	История развития вида спорта	6						2		2		2
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	6					2		2		2	
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	2	2	2	2						
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	6	2	2	2							
1.2	Общая физическая подготовка	58	6	6	4	6	4	6	6	6	6	8
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	24	6	6	4	4		2	2			
	Развитие гибкости	16			2	2	2	2	2	2	2	2
	Развитие координационных способностей	12					2	2	2	2	2	2
	Развитие силовых способностей	2										2
	Развитие скоростных способностей	2										2
	Развитие скоростно-силовых способностей	6								6		
	Развитие выносливости	2									2	
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	58	6	6	6	8	8	6	6	6	2	4
	Подготовительные и подводящие упражнения	36	4	4	6	6	6	2	2	4		2
	Упражнения без предмета	14				2	2	2	2	2	2	2
	Упражнения с лентой	4						2	2			
	Знание требований техники безопасности, оборудования. Строение и функции организма.	4	2	2								
2	Вариативные предметные области	96	10	10	10	8	8	10	12	10	8	10
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	14	2		2	2	2	2			2	2
2.2	Развитие творческого мышления	14		2		2	2	2	2	2		2
2.3	Хореография и акробатика	26	2	4	2	2	2	2	4	4	2	2
2.4	Национальный региональный компонент	14	2	2	2			2	2	2		2

2.5	Специальные навыки	14	2		2	2	2		2	2	2	
2.6	Спортивное и специальное оборудование	14	2	2	2			2	2		2	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	4						2		2		
4	Самостоятельная работа	6			2						2	2
5	Промежуточная аттестация	4				2					2	
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	252	26	26	26	26	22	26	26	26	22	26

Объемы учебных нагрузок

для группы базового уровня третьего года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей	Ко-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Обязательные предметные области	190	22	20	20	20	16	20	18	16	18	20
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	34	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2
	История развития вида спорта.	8						4	2	2		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	8							2	2	2	2
	Строение и функции организма человека.	10	4	2	2	2						
	Режим дня, гигиена, закаливание. Здоровый образ жизни и здоровое питание.	8		2	2	2	2					
1.2	Общая физическая подготовка	80	8	6	8	10						
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения.	24	4	4	4	4	4	2	2			
	Развитие гибкости.	16	2		2	2	2	2	2	2		2
	Развитие координационных способностей.	8	2	2					2			2
	Развитие силовых способностей.	8							2	2	2	2
	Развитие скоростных способностей.	8						2		2	2	2
	Развитие скоростно-силовых способностей.	8				2		2			2	2
	Развитие выносливости.	8			2		2			2	2	
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка).	76	10	10	8	8	6	6	6	6	8	8
	Подготовительные и подводящие упражнения.	10	6	4								
	Упражнения без предмета.	14		4	4	4		2				
	Упражнения со лентой.	14			4	4	2	2	2			
	Упражнения с обручем.	14		2				2	2	4	2	2
	Упражнения с мячом.	14							2	2	4	6
	Знание требований техники безопасности, оборудования. Строение и функции организма.	10	4				4				2	
2	Вариативные предметные области	128	12	12	14	12	10	14	14	14	10	16
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	18			2	2		2	2	4	2	4
2.2	Развитие творческого мышления	18	2	2	2	2		2	2	2	2	2
2.3	Хореография и акробатика	38	4	2	4							
2.4	Национальный региональный компонент	18	4	2	2	2	2	2	2			2
2.5	Специальные навыки	18		2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.6	Спортивное и специальное оборудование	18	2	2	2		2	2	2	2	2	2

3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2	2					2	
4	Самостоятельная работа	10	2	2			2		2	2		
5	Промежуточная аттестация	4				2					2	
	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	336	34	34	36	36	28	34	34	32	32	36

Объемы учебных нагрузок

для группы базового уровня четвертого года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей	Ко-во часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Обязательные предметные области	190	22	20	20	20	16	20	18	16	18	20
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	34	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2
	История развития вида спорта.	8						4	2	2		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	8							2	2	2	2
	Строение и функции организма человека.	10	4	2	2	2						
	Режим дня, гигиена, закаливание. Здоровый образ жизни и здоровое питание.	8		2	2	2	2					
1.2	Общая физическая подготовка	80	8	6	8	10						
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения.	24	4	4	4	4	4	2	2			
	Развитие гибкости.	16	2		2	2	2	2	2	2		2
	Развитие координационных способностей.	8	2	2					2			2
	Развитие силовых способностей.	8							2	2	2	2
	Развитие скоростных способностей.	8						2		2	2	2
	Развитие скоростно-силовых способностей.	8				2		2			2	2
	Развитие выносливости.	8			2		2			2	2	
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка).	76	10	10	8	8	6	6	6	6	8	8
	Подготовительные и подводящие упражнения.	10	6	4								
	Упражнения без предмета.	14		4	4	4		2				
	Упражнения со лентой.	14			4	4	2	2	2			
	Упражнения с обручем.	14		2				2	2	4	2	2
	Упражнения с мячом.	14							2	2	4	6
	Знание требований техники безопасности, оборудования. Строение и функции организма.	10	4				4				2	
2	Вариативные предметные области	128	12	12	14	12	10	14	14	14	10	16
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	18			2	2		2	2	4	2	4
2.2	Развитие творческого мышления	18	2	2	2	2		2	2	2	2	2
2.3	Хореография и акробатика	38	4	2	4							
2.4	Национальный региональный компонент	18	4	2	2	2	2	2	2			2
2.5	Специальные навыки	18		2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.6	Спортивное и специальное оборудование	18	2	2	2		2	2	2	2	2	2

3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2	2					2	
4	Самостоятельная работа	10	2	2			2		2	2		
5	Промежуточная аттестация	4				2					2	
	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	336	34	34	36	36	28	34	34	32	32	36

Объемы учебных нагрузок

для группы базового уровня пятого года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Обязательные предметные области	242	26	24	24	26	20	26	24	24	24	24
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	8	4	4	4	4	6	6	4	2	
	История развития вида спорта	12					4	6	2			
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	10	4							4	2	
	Режим дня, гигиена, закаливание	10	4	2	2	2						
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	10	4	2	2	2						
1.2	Общая физическая подготовка	74	6	6	6	8	8	8	6	8	10	8
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	18	6	2	2	4						
	Развитие гибкости	10		2	2	2	2				2	
	Развитие координационных способностей	10						2	2	2	2	2
	Развитие силовых способностей	8		2	2	2	2					
	Развитие скоростных способностей	8								4	2	2
	Развитие скоростно-силовых способностей	10						2	2	2	2	2
	Развитие выносливости	10						2	2	2	2	2
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	126	12	14	14	14	8	12	12	12	12	16
	Подготовительные и подводящие упражнения	28	2	6	6	4			2		4	4
	Упражнения без предмета	18	2	2	2	2	2	2		2		4
	Упражнения с лентой	18	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Упражнения с обручем	18	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Упражнения с мячом	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Упражнения со скакалкой	10						2	2	2	2	2
	Упражнения с булавами	10						2	2	2	2	2
	Знание требований техники безопасности, оборудования. Строение и функции организма.	6	2			2					2	
2	Вариативные предметные области	160	16	18	16	12	12	16	18	18	16	18
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	24	4	2	2	2		2	2	4	2	4
2.2	Развитие творческого мышления	24	2	2			2	2	4	4	4	4
2.3	Хореография и акробатика	44	6	6	6	4	4	6	6	2	2	2
2.4	Национальный региональный	24		2	4		2	2	2	4	4	4

	компонент											
2.5	Специальные навыки	22	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2
2.6	Спортивное и специальное оборудование	22	2	4	2							
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2	2				2		
4	Самостоятельная работа	8		2	2				2			2
5	Итоговая аттестация	4				2					2	
	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	420	42	44	44	42	32	42	44	44	42	44

Объемы учебных нагрузок

для группы базового уровня шестого года обучения

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Обязательные предметные области	242	26	24	24	26	20	26	24	24	24	24
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	8	4	4	4	4	6	6	4	2	
	История развития вида спорта	12					4	6	2			
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	10	4							4	2	
	Режим дня, гигиена, закаливание	10	4	2	2	2						
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	10	4	2	2	2						
1.2	Общая физическая подготовка	74	6	6	6	8	8	8	6	8	10	8
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	18	6	2	2	4						
	Развитие гибкости	10		2	2	2	2				2	
	Развитие координационных способностей	10						2	2	2	2	2
	Развитие силовых способностей	8		2	2	2	2					
	Развитие скоростных способностей	8								4	2	2
	Развитие скоростно-силовых способностей	10						2	2	2	2	2
	Развитие выносливости	10						2	2	2	2	2
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	126	12	14	14	14	8	12	12	12	12	16
	Подготовительные и подводящие упражнения	28	2	6	6	4			2		4	4
	Упражнения без предмета	18	2	2	2	2	2	2		2		4
	Упражнения с лентой	18	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Упражнения с обручем	18	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Упражнения с мячом	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Упражнения со скакалкой	10						2	2	2	2	2
	Упражнения с булавами	10						2	2	2	2	2
	Знание требований техники безопасности, оборудования. Строение и функции организма.	6	2			2					2	
2	Вариативные предметные области	160	16	18	16	12	12	16	18	18	16	18
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	24	4	2	2	2		2	2	4	2	4
2.2	Развитие творческого мышления	24	2	2			2	2	4	4	4	4

2.3	Хореография и акробатика	44	6	6	6	4	4	6	6	2	2	2
2.4	Национальный региональный компонент	24		2	4		2	2	2	4	4	4
2.5	Специальные навыки	22	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2
2.6	Спортивное и специальное оборудование	22	2	4	2							
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2	2				2		
4	Самостоятельная работа	8		2	2				2			2
5	Промежуточная аттестация	2				2						
6	Итоговая аттестация	2									2	
	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	420	42	44	44	42	32	42	44	44	42	44

	Упражнения с мячом	18		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Упражнения со скакалкой	18		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Упражнения с булавами	18		2	2	2		2	2	2	2	2	2
	Знание требований техники безопасности, оборудования	8	4				2					2	
1.4	Основы профессионального самоопределения	76	8	8	6	6	2	10	8	12	8	8	
	Формирование социально-значимых качеств личности	12	4	4	4								
	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе	16			2	4	2	4	4				
	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	16							4	4	4	4	
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка	16		4		2		2		4	4		
	Приобретение опыта проектной деятельности.	16	4					4		4			4
2	Вариативные предметные области	196	22	20	20	22	18	18	16	20	20	20	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	26	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2	
2.2	Судейская подготовка	26	4	4	4	4	2		2	2	2	2	
	Развитие творческого мышления	26	4	2	2	4	2	4		2	2	4	
2.3	Хореография и акробатика	40	4	6	2								
2.4	Национальный региональный компонент	26	2	4	2	4	2	2	2	2	4	2	
2.5	Специальные навыки	26	2	4	2	6							
2.6	Спортивное и специальное оборудование	26	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2	
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2				2				2
4	Самостоятельная работа	8		2	2			2	2				
5	Промежуточная аттестация	4				2						2	
	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	504	52	52	52	52	40	50	50	52	52	52	52

	Упражнения с булавами	18		2	2	2		2	2	2	2	2
	Знание требований техники безопасности, оборудования	8	4				2				2	
1.4	Основы профессионального самоопределения	76	8	8	6	6	2	10	8	12	8	8
	Формирование социально-значимых качеств личности	12	4	4	4							
	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе	16			2	4	2	4	4			
	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	16							4	4	4	4
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка	16		4		2		2		4	4	
	Приобретение опыта проектной деятельности.	16	4					4		4		4
2	Вариативные предметные области	196	22	20	20	22	18	18	16	20	20	20
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	26	4	2	2	2	4	2	2	4	2	2
2.2	Судейская подготовка	26	4	4	4	4	2		2	2	2	2
	Развитие творческого мышления	26	4	2	2	4	2	4		2	2	4
2.3	Хореография и акробатика	40	4	6	2							
2.4	Национальный региональный компонент	26	2	4	2	4	2	2	2	2	4	2
2.5	Специальные навыки	26	2	4	2	6						
2.6	Спортивное и специальное оборудование	26	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2				2			2
4	Самостоятельная работа	8		2	2			2	2			
5	Промежуточная аттестация	4				2					2	
	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	504	52	52	52	52	40	50	50	52	52	52

III.4. Методические материалы

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

Упражнение	Содержание
Упражнения без предмета	Целостная волна вперед и обратная волна
	боковая волна
	одноименный поворот в арабеске на 360 град (свободная нога вперед и назад)
	«тур лян» в положении кольцо с помощью руки
	прыжок шагом
	прыжок в кольцо (толчком 2-х ног)
	три поточных прыжка касаясь в кольцо
Упражнения с лентой	Поворот на 360 град в высоком равновесии и в «аттитюде» со спиралью.
	равновесие «арабеск» с подниманием и опусканием змейки.
	бег через змейку
	бросок ленты на прыжке, касаясь
	бросок ленты «бумерангом»
Упражнения с обручем	Бросок обруча с переворачиванием вокруг горизонтальной оси
	бросок обруча в боковой плоскости, поворот на 360 град, ловля в колени
	перекат обруча на «арабеске»
	прыжок «казак» в обруч вращая его назад
Упражнения с мячом	Волна на шаге вперед с горизонтальной восьмеркой
	серия из 3 –х перекатов
	бросок мяча, ловля без рук и без зрительного
Упражнения со скакалкой	Волна на шаге вперед с горизонтальной восьмеркой
	Прыжок шагом в скакалку
	прыжок «казак» с двойным вращением в скакалку
	на скачке бросок двух концов скакалки одной рукой и ловля в выпрыгивание в скакалку
	бросок развернутой скакалки за один конец
Упражнения с булавами	«Мельница» в вертикальной плоскости на равновесии
	«аттитюд»
	«круговая мельница»
	бросок одной булавы на прыжке, ловля без рук
	параллельный бросок 2-х булав
	разноплоскостный бросок 2-х булав одновременно

Примечания:

1. Каждое упражнение выполняется 4 раза подряд поочередно с правой и левой ноги (руки), кроме тех упражнений, в которых чередование нецелесообразно.

2. Каждое упражнение оценивается по действующим правилам соревнований.
3. Общая оценка за норматив выставляется из 10 баллов с учетом суммы сбавок за 4 попытки.
4. В случае полной неудачи (невыполнения) в одной из четырех попыток, оценка снижается на 2 балла, в двух - на 4 балла и т.д.

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

Упражнения	Содержание нормативов
Упражнения без предмета	Целостный взмах в высокое равновесие на носке, шаг вперед и расслабление «стеканием».
	Боковая волна, вертикальное боковое равновесие с поворотом на 90°, заднее равновесие до касания руками пола.
	Спиральный поворот и поворот на 720° в высоком равновесии с остановкой на полуприсяде на опорной ноге.
	Прыжок шагом со сменой ног в кольцо.
	Прыжок шагом в сторону и прыжок шагом с поворотом туловища на 180°.
Упражнения с лентой	Поворот на 720° в высоком равновесии с вертикальной спиралью или змейкой на уровне груди.
	Волна и высокое равновесие с круговой спиралью лентой в боковой плоскости, шагом вперед, наклон назад на носке одной ноги, другую вперед-вверх с обкруткой палочкой кисти.
	Бег через змейку по полу, прыжок шагом с переброской палочки в другую руку под ногами.
	Два последовательных броска ленты за ткань, 2-й с отбивом палочки о пол. На разбеге большой лицевой круг перед собой и средний круг за головой, на скачке бросок за спиной, ловля в поворот переступанием с кругами над головой.
Упражнения с обручем	Бросок обруча под одноименное плечо, «вертолет» ловля и бросок с вертикальной вертушкой, кувырок, ловля за спиной.

	<p>На скачке бросок обруча за спиной в лицевой плоскости, ловля в наклоне назад, стоя на одной ноге, другую вперед-вверх, продолжая вращение в заданном направлении.</p>
	<p>Бросок обруча в боковой плоскости, ловля и перекат по плечам в прыжке шагом в сторону.</p>
	<p>Бросок обруча махом ногой вперед с горизонтальной вертушкой, ловля в прыжке шагом в кольцо.</p>
	<p>Обратный кат обруча по полу и вертушка Шугуровой.</p>
Упражнения с мячом	<p>Поворот на 720° в высоком равновесии с горизонтальной восьмеркой и балансом мяча.</p>
	<p>Поворот на 360° в высоком равновесии с перекатом мяча из руки в руку по груди, спружинив поворот на 360°, согнув свободную ногу, с передачей мяча за спиной, повторить 2 раза слитно.</p>
	<p>На скачке бросок мяча, ловля и перекат из руки в руку по плечам на прыжке шагом в сторону.</p>
	<p>Бросок мяча под плечо, кувырок в стойку на одном колене, ловля мяча в наклоне назад.</p>
	<p>Бросок мяча, два поворота по 360°, ловля в прыжке шагом в кольцо.</p>
Упражнения со скакалкой	<p>Прыжок касаясь, вращая скакалку вперед, руки скрестно, прыжок шагом, вращая скакалку вперед, и прыжок шагом в кольцо с двойным вращением.</p>
	<p>Прыжок выпрямившись с двойным вращением скакалки назад, бросок, кувырок, ловля в две руки, впрыгивание в скакалку, и наклон назад в стойке на носке одной ноги, другую вперед-вверх, вращая скакалку справа и слева.</p>
	<p>В прыжке, касаясь бросок двух концов скакалки одной рукой, «вертолет» ловля двумя руками в прыжок, согнув ноги с двойным вращением скакалки.</p>
	<p>На скачке бросок скакалки за один конец, ловля в прыжке касаясь правой рукой перед собой, левой за спиной.</p>
	<p>Бег, вращая скакалку вперед:</p>

	<p>1 - через скакалку,</p> <p>2 - обкрутка правой руки с опусканием и ловлей левого конца,</p> <p>3-4 - то же, но обкрутка другой,</p> <p>5 - бег через скакалку,</p> <p>6 - «винт» правой рукой, опуская и подхватывая левый конец,</p> <p>7-8 - то же, но другой.</p>
Упражнения с булавами	Круговая «мельница» в лицевой плоскости дугами вправо и влево.
	Волна на беге вперед с разнонаправленными (вперед и назад) кругами в боковой плоскости: малыми, средними, большими.
	Малое жонглирование из 6 бросков одной рукой на беге вперед и назад
	Бросок двух булав двумя руками в прыжке шагом, кувырок, ловля двумя руками в наклоне назад в стойке на одной ноге, другая вперед-вверх.
	Разноплоскостный бросок в прыжке, касаясь толчком двумя, поворот на 360° на двух ногах, ловля первой булавы, еще один поворот, ловля другой.

Примечания:

1. Каждое упражнение выполняется 4 раза подряд поочередно с правой и левой ноги (руки), кроме тех упражнений, в которых чередование нецелесообразно.
2. Каждое упражнение оценивается по действующим правилам соревнований.
3. Общая оценка за норматив выставляется из 10 баллов с учетом суммы сбавок за 4 попытки.
4. В случае полной неудачи (невыполнения) в одной из четырех попыток, оценка снижается на 2 балла, в двух - на 4 балла и т.д.

III.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

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.

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

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – стоя, ноги вместе. Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях. Фиксация положения 5 счетов	"5" – ладони прижаты к полу, колени прямые "4" – пальцы рук прижаты к полу, колени прямые "3" – кончики пальцев касаются пола, колени прямые "2" – пальцы от пола на 5 см, колени прямые "1" – пальцы рук от пола более чем на 5 см
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание пятками лба "4" – касание пальцами ног лба "3" – касание пальцами ног макушки головы "2" – касание пальцами ног затылка При выполнении движения колени обязательно вместе "1" – касание пальцами ног затылка с разведенными коленями
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе. Выкрут прямых рук вперед-назад.	Расстояние между кистями рук "5" – менее 35 см "4" – 35-45 см "3" – 46-55 см "2" – 56-65 см "1" – более 65 см
Гибкость	И.П. – сед согнув ноги, колени разведены в стороны. Наклон вперед до касания грудью пола. Фиксация положения 5 счетов	"5" – касание грудью пола "4" - до 5 см от пола "3" - 6-10 см "2" – 10-15 см "1" – более 15 см
Гибкость	И.П. – стоя боком к опоре, держась рукой за опору. Поднять ногу вперед на опору	"5" - 110° "4" - 100° "3" - 90°

	и удерживать ее, стоя на прямой ноге	"2" - 80° "1" - 70° Выполнять с обеих ног
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 3 секунды "2" - 2 секунды "1" - 1 секунда Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-балльной системе (легкость прыжка, толчок)

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

Сбавка за ошибки: 0,5 – мелкая ошибка, 1,0 – средняя ошибка.

Нормативы

для зачисления в группы базового уровня 2-3 года обучения

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня 2-3 года обучения подготовки

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – стоя, ноги вместе. Наклон вперед, не сгибая ноги в коленях. Фиксация положения 5 счетов	"5" – ладони прижаты к полу, колени прямые "4" – пальцы рук прижаты к полу, колени прямые "3" – кончики пальцев касаются пола, колени прямые "2" – пальцы от пола на 5 см, колени прямые "1" – пальцы рук от пола более чем на 5 см
Гибкость: подвижность позвоночного столба	«Мост» И.П. – стойка ноги врозь, руки вверх 1 - наклоном назад, «мост» 2-7 - фиксация положения 8 – выпрямляясь, И.П.	"5"- мост, руки вплотную к пяткам "4" - 2-4 см от рук до стоп "3" - 5-7 см от рук до стоп "2" - 8-10 см от рук до стоп "1" - более 10 см от рук до стоп
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с гимнастической скамейки 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3 - поперечный шпагат	"5" - с пятки, плотное касание пола бедром "4" - с середины стопы, плотное касание пола бедром "3" -идеальное исполнение на полу "2" - на полу, расстояние до пола 1-3 см "1" - на полу, расстояние до пола 4-6 см
Силовые способности	Угол на гимнастической	"5" - 3 раза до касания

	стенке, 10 раз	гимнастической стенки над головой, 7 раз до уровня плеча "4" - 1 раз до касания гимнастической стенки над головой, 4 раза до уровня плеча, 5 раз до горизонтали "3" - 10 раз выше горизонтали "2" - 10 раз до горизонтали "1" - ½ до горизонтали без грубых ошибок
Скоростно-силовые качества	Прыжки через скакалку, 10 раз 1- с вращением скакалки вперед 2- с вращением скакали назад	"5" - 10 прыжков с двойным вращением "4" - 5 прыжков с двойным вращением через простой "3" - 10 простых прыжков, идеальное исполнение "2" - 8 простых прыжков, идеальное исполнение "1" - 5 простых прыжков, идеальное исполнение

Сбавка за ошибки: 0,5 – мелкая ошибка, 1,0 – средняя ошибка.

2. Разрядные нормативы для зачисления в группы:

- **базового уровня второго года обучения** – преимущество имеют поступающие со вторым и третьим юношескими спортивными разрядами.
- **базового уровня третьего года обучения** – наличие третьего или второго юношеского спортивного разряда.

Нормативы

для зачисления в группы базового уровня 4-6 годов обучения

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня 4-6 годов обучения

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с

		заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие у опоры	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Сбавка за ошибки: 0,5 – мелкая ошибка, 1,0 – средняя ошибка.

Для зачисления необходимо набрать средний балл не ниже 3,0.

Средний балл:

5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4-4,0 - выше среднего;

3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

2. Разрядные нормативы для зачисления в группы:

– **базового уровня 4 года обучения** – наличие не ниже первого юношеского спортивного разряда.

– **базового уровня 5 года обучения** – наличие не ниже третьего спортивного разряда.

– **базового уровня 6 года обучения** – наличие не ниже второго спортивного разряда.

Нормативы

для зачисления в группы углубленного уровня 1-2 годов обучения

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня 1-2 годов обучения

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1-5 см от пола до бедра "3" - 6-10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки

	захватом руками за пятки 2-3 - фиксация положения 4 - И.П.	"3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2-7 - фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2-6 см от рук до стоп "1" - 7-12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 10 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно- силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 20 раз за 10 секунд "4" - 19 раз "3" - 18 раз "2" - 17 раз "1" - 16 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги	Выполняется на полупальце с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие у опоры	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

Сбавка за ошибки: 0,5 – мелкая ошибка, 1,0 – средняя ошибка.

Для зачисления необходимо набрать средний балл не ниже 3,0.

Средний балл:

5,0-4,5 - высокий уровень специальной физической подготовки;

4,4-4,0 - выше среднего;

3,9-3,5 - средний уровень специальной физической подготовки;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной физической подготовки.

2. Разрядные нормативы для зачисления в группы:

– углубленного уровня **1-2** годов обучения – наличие не ниже первого спортивного разряда.

III.6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования безопасности

1.1. К занятиям художественной гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий художественной гимнастикой возможны травмы при нарушении правил поведения в спортивном зале.

1.4. Занятия художественной гимнастикой должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий художественной гимнастикой в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и Обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий художественной гимнастикой, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ковре.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься художественной гимнастикой, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, медицинскому работнику, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

IV. Воспитательная и профориентационная работа

План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Инструктажи с учащимися по охране труда	В течении 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 Плана профориентационной работы	В течение учебного года	Тренеры-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 психологопедагогического 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 спортивно-педагогического 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

III.6. Система контроля

Для обучения в объединении на 1 год обучения базового уровня зачисляются Обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте с 6 лет, желающие заниматься художественной гимнастикой, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

При приеме на обучение со 2-года проводится отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения предпрофессиональной программы, путем сдачи нормативов. Перечень нормативов и инструкции к ним представлены выше в пункте 2.3 «Методы выявления и отбора одаренных детей». Дата сдачи контрольных нормативов назначается педагогом.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в форме бесед и в конце прохождения каждой темы в форме сдачи нормативов.

Промежуточная аттестация проводится в конце 1-5 годов обучения базового уровня и 1 года обучения углубленного уровня в форме сдачи контрольных нормативов. Нормативы берутся те же, что и при зачислении на соответствующий год обучения.

Решение о *перевод* обучающегося на *следующий год* обучения принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по результатам промежуточной аттестации (выполнение нормативов комплекса контрольных упражнений в объеме не менее 80 %)

Итоговая аттестация проводится в конце 6 года обучения базового уровня и в конце 2 года обучения углубленного уровня и состоит из 2 частей:

3. Сдача теоретического зачета;
4. Сдача контрольных нормативов.

Сдача теоретического зачета проводится в форме теста для того, чтобы оценить уровень теоретической подготовки обучающихся. Обучающиеся должны показать высокий или достаточный уровень знаний.

Итоговая аттестация считается успешной в том случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по предпрофессиональной программе – сдал теоретический зачет и выполнил контрольные нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Аверченко Л.К. Учебное пособие «Психология и педагогика» - М.: «Баллас», 2009.
2. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. 6-е издание. – СПб: Лань, 2000.
3. Говорова, М.А., Плешкань, А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2001.
4. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: учебное пособие, М.: 2003.
5. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. «Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой», М., 2007.
6. Карпенко, Л.А., Румба, О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2018.
7. Лопухов, А., Ширяев, А., Бочаров, А. Основы характерного танца. – СПб: Лань, 2007.
8. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры / под. Ред. Карпенко Л.А. – Москва, 2003.
9. Правила судейства по художественной гимнастике /Международная Федерация гимнастики; Технический комитет по художественной гимнастике, - 2018.
10. Румба О.Г.: Port de bras, прыжки, вращения на занятиях классическим танцем со спортсменами. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
11. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. – Киев: Олимпийская литература, Феникс, 2009 г.
12. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
13. Шипилина И.А. Хореография в спорте/Серия, Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

Перечень интернет-ресурсов

14. Всероссийская федерация художественной гимнастики:
<http://www.vfrg.ru/>
15. Министерство спорта Российской Федерации:
<http://www.minsport.gov.ru/>
16. Министерство Просвещения Российской Федерации:
<http://edu.gov.ru/>.

Условия реализации образовательной программы

Для осуществления данной программы необходимо:

1. Инфраструктура:
 - тренировочный спортивный зал;
 - хореографический зал;
 - тренажерный зал;
 - раздевалка;
 - душевая комната;
 - медицинский кабинет.
2. Педагогические кадры:
 - старший тренер-преподаватель отделения художественной гимнастики;
 - тренеры - преподаватели по художественной гимнастике;
 - хореографы;
 - концертмейстер;
 - звукооператор;
 - тренеры – преподаватели по ОФП и СФП;
3. *Финансирование соревнований:*
 - городских и классификационных, с привлечением судей из других регионов;
 - выездных, в другие города с целью: выполнения спортивных разрядов; накопления и повышения спортивного мастерства, борьбы за призовые места.
4. Спортивная форма:
 - для участия в соревнованиях;
 - для показательных выступлений: комбинезоны, брюки, майки, юбки,
 - топы.
5. Медицинское обслуживание:
 - витаминизация;
 - профилактика вирусных заболеваний;
 - комплексная спортивная диспансеризация;
 - восстановление после травм опорно-двигательного аппарата;
 - профилактические мероприятия для укрепления связочно-мышечного аппарата.

Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимый для реализации предпрофессиональной программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер гимнастический (13 x 13 м)	штук	3
2	Булава гимнастическая	штук (пар)	18
3	Ленты для художественной гимнастики (разных цветов)	штук	18
4	Мяч для художественной гимнастики	штук	18

5	Обруч гимнастический	штук	18
6	Скакалка гимнастическая	штук	18
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	Утяжелители	пар	18
2	Эспандеры	штук	18
3	Зеркало 12 х 2 м	штук	1
4	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
5	Канат для лазанья	штук	1
6	Мат гимнастический	штук	10
7	Медицинбол от 1 до 5 кг	комплект	3
8	Насос универсальный	штук	1
9	Палка гимнастическая	штук	18
10	Пианино	штук	1
11	Пылесос бытовой	штук	1
12	Станок хореографический	комплект	1
13	Скамейка гимнастическая	штук	5
14	Стенка гимнастическая	штук	18
15	Тренажер для отработки доскоков	штук	1
16	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17	Тренажер для развития мышц рук, ног, спины	штук	1
18	Магнитофон (на одного тренера)	штук	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Видеокамера	комплект	1
2	Видеотехника для записи и просмотра изображения	комплект	1
3	Доска информационная	штук	1
4	Рулетка металлическая	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п				Базовый уровень		Углубленный	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
Обувь							
1	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
2	Кроссовки для улицы	пар	на занимающегося	1	1	1	1
3	Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4	Полутапочки (получешки)	пар	на занимающегося	2	2	6	1
Одежда							
1	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	1	2	1	2
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	1	2	1	2

3	Футболка (майка-полурукавка)	штук	на занимающегося	2	1	2	1
4	Носки	пар	на занимающегося	2	1	2	1
5	Носки утепленные	пар	на занимающегося	1	1	1	1
6	Шорты спортивные (трусы спортивные)	штук	на занимающегося	1	1	1	1
Спортивная экипировка и инвентарь для выступления на соревнованиях							
1	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	1	2	1	2
2	Купальник для выступлений	штук	на занимающегося	1	1	2	1
3	Булава гимнастическая	пар	на занимающегося	1	2	1	2
4	Ленты художественной гимнастики (разных цветов)	штук	на занимающегося	2	1	2	1
5	Мяч художественной гимнастики	штук	на занимающегося	1	1	1	1
6	Обруч гимнастический	штук	на занимающегося	2	1	2	1
7	Скакалка гимнастическая	штук	на занимающегося	2	1	2	1

Оборудование размещается в зале так, чтобы его было удобно использовать для занятий. Переносной инвентарь необходимо хранить в кладовой при зале. Личный спортивный инвентарь (спортивный костюм, наколенники, бинты) занимающиеся приносят с собой на каждое занятие.