



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска «Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»

630056 Новосибирская обл., г. Новосибирск, Софийская-1А, тел/факс: (383) 306-48-65; сайт: dussh14nsk.edusite.ru

Рассмотрена на заседании педагогического совета «25» августа 2021 г. протокол №1



Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта плавание

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст детей 5-18 лет.

Срок реализации программы – весь период.

Автор-составитель:
Мальшенко Оксана Кимовна,
инструктор – методист,
первой квалификационной
категории

г. Новосибирск, 2021



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска «Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»

630056 Новосибирская обл., г. Новосибирск, Софийская-1А, тел/факс: (383) 306-48-65; сайт: dussh14nsk.edusite.ru

Рассмотрена на заседании педагогического совета «25» августа 2021 г. протокол №1



Утверждаю
Директор МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»
_____ Д.Ю. Деев
Приказ № 136-К от 26.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта плавание

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст детей 5-18 лет.

Срок реализации программы – весь период.

Автор-составитель:
Мальшенко Оксана Кимовна,
инструктор – методист,
первой квалификационной категории

г. Новосибирск, 2021

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Зам.директора по УВР МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»

/ Фильченко В..А

Методист МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»

/ Мальшенко О.К.



«24» августа 2021 года

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
Раздел 1	Комплекс основных характеристик программы;	
1.1	Пояснительная записка	7
1.1.1	Направленность дополнительной образовательной программы	7
1.1.2	Актуальность программы	7
1.1.3	Отличительная особенность программы	7
1.1.4	Адресат программы	8
1.1.5	Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы	8
1.1.6	Форма обучения	10
1.1.7	Уровень программы	10
1.1.8	Особенности организации образовательного процесса -	10
1.1.8.1	Формы реализации образовательной программы	10
1.1.8.2	Организационные формы обучения	10
1.1.8.3	Режим занятий	10
1.2	Цель и задачи программы	11
1.3	Содержание программы	13
1.3.1	Учебный план по виду спорта плавание	14
1.3.2	Годовой учебно–тематический план в часах (5-6 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 108 часов.	15
1.3.3	Годовой учебно–тематический план в часах (7-8 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 144 часов	16
1.3.4	Годовой учебно–тематический план в часах (9-18 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 216 часов	17
1.3.5	Годовой учебно–тематический план в часах (9-18 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов	18
1.3.6	Содержание учебно - тематического плана.	18

1.3.6.1	Содержание теоретической подготовки	20
1.3.6.2	Содержание практической подготовки	21
1.4.	Планируемые результаты	27
1.4.1	Основные задачи для обучающихся младших школьников 5,6,7-8-(9) летнего возраста	27
1.4.2	Основные задачи для обучающихся средних школьников 9-10-11-12-13-14-15-летнего возраста	27
1.4.3	Основные задачи для обучающихся старших школьников 16-18-летнего возраста	28
1.4.4	Модель выпускника	28
Раздел 2	Комплекс организованно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	30
2.2.	Условия реализации программы	31
2.2.1	Финансовое обеспечение	31
2.2.2	Требования к кадрам	31
2.2.3	Обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой	31
2.3.	Формы аттестации	32
2.3.1.	Оценочные материалы: Комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовки лиц, проходящих обучение	33
2.3.2.	Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся	34
2.3.3.	Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование спортивной подготовленности).	36
2.5.	Методические материалы программы	
2.5.1.	Методы организации занятия.	36
2.5.2.	Педагогические технологии	38
2.5.3.	Формы организации учебного занятия	42
2.5.4.	Структура учебно-тренировочного занятия	43
2.5.5.	Дидактические материалы	44
2.6.	Рабочая программа по возрастным этапам подготовки	
2.6.1.	Содержание программного материала для обучающихся 5,6-7(8) лет	48

	(СУ- 1); 7-8 (9) лет (СУ -2); 8-9 (10) лет (СУ -3).	
2.6.2.	Содержание программного материала для обучающихся 10-11(12) лет (СУ- 4).	56
2.6.3.	Содержание программного материала для обучающихся 12-13(14) лет (СУ-5).	64
2.6.4.	Содержание программного материала для обучающихся 12-13(14) лет (СУ-6).	72
2.6.5.	Содержание программного материала для обучающихся 16-18 лет (СУ-7).	80
2.7.	Рабочая программа воспитания	88
2.7.1.	Цель и особенности организуемого воспитательного процесса	88
2.7.1.	Формы и содержание деятельности	
2.7.2.	Планируемые результаты	89
2.8.	Календарный план воспитательной работы	90
3	Список литературы (перечень информационного обеспечения)	
3.1	Список нормативных документов	92
3.2	Рекомендованная литература для тренеров-преподавателей.	93
3.3	Список рекомендуемой литературы для обучающихся.	94
Приложение №1 Общеподготовительные упражнения: Средства освоения «школы» движения.		95
Приложение №2 Специализированные игровые комплексы «Игры на воде».		100
Приложение №3 «Начальные элементы и подготовительные упражнения для освоения техники плавания».		103
Приложение №4 «Таблицы оценки физической подготовленности»		109

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта плавание составлена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТНИК» с целью реализации стартового уровня программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта плавание для работы с учебно-тренировочными группами разного возраста с 5-18 лет, разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по плаванию, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными пловцами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

1.1.1. Направленность дополнительной образовательной программы: Физкультурно-спортивная. Направлена на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий. Формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Соответствует «стартовому уровню сложности», по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению общеразвивающей, по форме организации - очная, по времени реализации – весь период.

1.1.2. Актуальность программы. Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

По нормативным документам занятия в группах начальной подготовки можно начинать с 5 летнего возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей младшего и старшего школьного возраста, желающих заниматься плаванием.

1.1.3. Отличительная особенность программы от уже существующих программ центров и школ Советского района заключается в том, что Программа ДЮФЦ «Буревестник» представляет собой единую организационную систему - многолетний целенаправленный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. При построении программы учитывалось, что многие дети не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются спортивной подготовкой, поэтому занятия направлены, прежде всего, на разностороннюю физическую подготовку, развитие двигательных качеств и затрагивают элементы специальной подготовки. Программа знакомит с основами греко-римской борьбы и рассчитана на обучающихся разного уровня физической подготовленности.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности человека, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Основной особенностью данной программы является ее баланс между преемственностью и сохранением выработанными десятилетиями методов, средств и внедрением новых, современных приемов подготовки спортсменов.

Специфика содержания данной программы заключается в поэтапном преемственном

развитии обучающихся, начиная с 5 летнего возраста. Осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (уровнях). На любом этапе подготовки возможность перехода воспитанника в группы начальной подготовки (базовый уровень подготовки) или тренировочный этап (углубленный уровень подготовки).

> **Особенности набора**

К «стартовому уровню» подготовки допускаются все лица, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца).

1.1.4. Адресат программы: Допускаются все лица, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий.

Возраст. Данная программа разработана и используется в практике для работы с обучающимися с 5-18 лет.

1.1.5. Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы.

Программа предназначена для юношей в возрасте от 5 до 18 лет. Обучающимся, освоившим образовательную программу, предусмотрена выдача документа об обучении. По образцу ОУ (ФЗ №273, ст.60 п.15).

Сроки реализации программы – весь период. Программа реализовывается в течении всего календарного года, включая каникулы.

Этапы спортивной подготовки		Возраст занимающихся для зачисления в группы (лет)	Количество учебных недель в год (совм/штатн)	Количество учебных часов в неделю (час)	Годовое количество часов в год (совм/штатн)
Стартовый уровень	СУ-1	5-6 (7)	36	3	108
	СУ -2	7-8(9)	36	4	144
	СУ -3	9-10(11)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -4	11-12(13)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -5	13-14(15)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -6	15-16(17)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -7	17-18	36 (46)	6	216 (276)

**Годовой учебно - тематический план в часах на 36 и 46 недель
учебно-тренировочных занятий на стартовом уровне (СУ)
по виду спорта плавание**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень(СУ)			
		(36нед.)	(36нед.)	совм (36нед.)	штатн (46 нед.)
		5-6 лет	7-8 лет	9-18 лет	
Теоретическая подготовка:		6	9	14	20
1	Техника безопасности	1	2	2	2
2	История вида спорта	1	1	2	2
3	Правила личной гигиены, закаливание .	1	1	2	3
4	Психологическая подготовка	1	1	2	3
5	Профилактика травматизма	2	1	2	3
6	Правила соревнований	0	1	2	3
7	Методика самостоятельной тренировки	0	2	2	4
Воспитательная работа (модульная): «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».					
Физическая подготовка, час:		96	113	132	175
1	Общая физическая подготовка	58	65	87	106
2	Специальная физическая подготовка	34	44	36	51
3	Специальные подготовительные упражнения	4	4	9	18
Избранный вид спорта:		6	22	70	81
1	Технико-тактическая подготовка	0	12	58	69
2	Соревновательная практика	0	2	8	8
3	Медицинское обследование	4	4	Вне сетки	
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	2	4	4	4
Количество часов в неделю		3	4	6	6
Всего часов		108	144	216	276

Численный состав, возраст, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке.

Год обучения	этапов обучения	Возрастной период	Количество занятий в неделю	Min/Max число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности
Стартовый уровень Весь период обучения	СУ -1	младшие школьники	3	14-20	3	Тестирование физической подготовленности по ОФП и СФП, участие в соревнованиях
	СУ -2	младшие школьники	4	14-20	4	
	СУ -3	младшие школьники	3	14-20	6	
	СУ -4	средние школьники	3	14-20	6	
	СУ -5	средние школьники	3	14-20	6	
	СУ -6	средние школьники	3	12-15	6	
	СУ -7	старшие школьники	3	10-15	6	

1.1.6. Форма обучения.

Основная форма обучения - очная

Групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований, методы психологической подготовки), проведение промежуточной аттестации (тестирование уровня спортивной подготовленности), медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах (в рамках летней оздоровительной компании).

«*Стартовый уровень*». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

1.1.7.Уровень программы: Стартовый (ознакомительный) уровень.

Программа стартового уровня направлена на формирование знаний, умений и навыков стартового уровня и предполагает групповые занятия по виду спорта плавание Группы формируются по возрасту и уровню физической подготовленности.

Программа стартового уровня предусматривает уровневую дифференциацию, обусловленную особенностями направленности программы, спецификой освоения и индивидуальными особенностями, возможностями и потребностями детей и подростков, которые могут являться основанием к переходу на следующий базовый и углубленный уровень.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения — очная, традиционная. Использование и организация дистанционного обучения только в период карантина/ограничительного режима. Технология использования электронного обучения в дистанционном режиме педагог самостоятельно

выбирает и использует удобные ему и воспитанникам типы информационных услуг с учетом необходимости оказания учащимся учебно-методической помощи в offline режиме: электронная почта, видео уроки, вебинары, гипертекстовые среды (WWW серверы) или в online - видеоконференции, чаты. Применение технологий дистанционного обучения осуществляется в соответствии с программой ПДО.

Формы организации деятельности обучающихся групповая, фронтальная.

Организационные формы обучения: Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Предлагаемый программный материал построен таким образом, что предусматривает обучение начальным формам спортивных упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста, и позволяет планомерно приучать детей к навыкам плавания на самых интенсивных этапах развития ребенка. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Режимы занятий. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учетом возрастных особенностей. Воспитанники с 5-6 лет занимаются по 1 часу 3 раза в неделю. Воспитанники с 7-8 лет занимаются по 1 часу от 4 раза в неделю. Обучающиеся с 9 лет 3 занятия в неделю по 2 часа (90 мин).

В основу положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие возрастные этапы обучения обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. С последующим увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей.

1.2.Цель программы. *Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий плаванием.*

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта плавание.

Задачи:

Предметные (образовательные):

- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные качества обучающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта плавание;

Метапредметные:

- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

Личностные:

- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника;
- развивать интерес обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

1.3 Содержание программы.

Учебный тематический план спортивной подготовки распределения учебных часов для обучающихся по виду спорта плавание рассчитан на 36 (46) недель. Состоит из теоретической и практической подготовки и воспитательной работы.

№ п/п	Предметные области
Теоретическая подготовка:	
1	Техника безопасности
2	История вида спорта
3	Правила личной гигиены, закаливание .
4	Психологическая подготовка
5	Профилактика травматизма
6	Правила соревнований
7	Методика самостоятельной тренировки
Воспитательная работа (модульная)	
1.«От малой родины до гражданина России», 2.«Дорога к человечности», 3. «В здоровом теле – здоровый дух», 4.«Труд и призвание», 5. «Будем жить в ладу с природой», 6.«Экскурсии, экспедиции, походы», 7.«Модуль «Семья»; 8. «Спортивно-патриотическое воспитание».	
Физическая подготовка, час:	
1	Общая физическая подготовка
2	Специальная физическая подготовка
3	Специальные подготовительные упражнения
Избранный вид спорта:	
1	Технико-тактическая подготовка
2	Соревновательная практика
3	Медицинское обследование
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)

1.3.2. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 108 часов:

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
Теоретическая подготовка:		6	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Техника безопасности	1		
2	История вида спорта	1		
3	Правила личной гигиены, закаливание .	1		
4	Психологическая подготовка	1		
5	Профилактика травматизма	2		
6	Правила соревнований	0		
7	Методика самостоятельной тренировки	0		
Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям:		Весь период	<i>Тестирование, беседа</i>	
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
Физическая подготовка, час:		96	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	58		
2	Специальная физическая подготовка	34		
3	Специальные подготовительные упражнения	4		
Избранный вид спорта:		6		
3	Медицинское обследование	4		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	2	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соц.сети
Количество часов в неделю		3		
Всего часов		108		

1.3.3. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 144 часов:

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
Теоретическая подготовка:		9	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	1		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	1		
4	Психологическая подготовка	1		
5	Профилактика травматизма	1		
6	Правила соревнований	1		
7	Методика самостоятельной тренировки	2		
Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям:		Весь период	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
Физическая подготовка, час:		113	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	65		
2	Специальная физическая подготовка	44		
3	Специальные подготовительные упражнения	4		
Избранный вид спорта:		22	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	12		
2	Соревновательная практика	2		
3	Медицинское обследование	4		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	4	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
Количество часов в неделю		4		
Всего часов		144		

1.3.4. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 216 часов:

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
Теоретическая подготовка:		14	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	2		
4	Психологическая подготовка	2		
5	Профилактика травматизма	2		
6	Правила соревнований	2		
7	Методика самостоятельной тренировки	2		
Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям:		Весь период	<i>Тестирование, беседа</i>	
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
Физическая подготовка, час:		132	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	87		
2	Специальная физическая подготовка	36		
3	Специальные подготовительные упражнения	9		
Избранный вид спорта:		70	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	58		
2	Соревновательная практика	8		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	4	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
Количество часов в неделю		6		
Всего часов		216		

1.3.5. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов:

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
Теоретическая подготовка:		20	<i>Тестирование, беседа</i>	Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	3		
4	Психологическая подготовка	3		
5	Профилактика травматизма	3		
6	Правила соревнований	3		
7	Методика самостоятельной тренировки	4		
Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям: «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».		Весь период	<i>Тестирование, беседа</i>	
Физическая подготовка, час:		175	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	106		
2	Специальная физическая подготовка	51		
3	Специальные подготовительные упражнения	18		
Избранный вид спорта:		81	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	69		
2	Соревновательная практика	8		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	4	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
Количество часов в неделю		6		
Всего часов		276		

1.3.10. Содержание учебно - тематического плана.

Содержание теоретической подготовки

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий на « стартовом уровне», следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала на « стартовом уровне», выделено 7 основных тем:

Тема № 1. Техника безопасности.

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Тема № 2. История вида спорта.

Основание и развитие вида спорта плавание. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

Тема № 3 Правила личной гигиены и закаливание

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Примерная схема режима дня юного спортсмена. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема № 4 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена 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 воспитанников, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

Тема № 5 Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

Тема № 6 Правила соревнований.

Форма пловца для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного дня.

Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки.

Методические требования: Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Правила техники безопасности	Соблюдение требований к <i>технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.</i>
2	Краткая история вида спорта Школы.	1. История развития плавания, история современного плавания, история развития в России;
		2. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта;
		3. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях;

		4. Ведущие спортсмены школы.
		5. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира.
3	Волевая подготовка	Упражнения для развития волевых качеств, средствами плавания.
4	Нравственная подготовка	1.Этика поведения.
		2.Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
5	Правила соревнований	1.Весовые категории. Форма для юношей и девушек.
		2. Форма для юношей и девушек.
		3.Программа соревнований. Место для соревнований.
		4.Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.
		5.Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.
6	Гигиена (закаливание)	1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
		2. Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений);
		3. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
		4. Режим питания спортсмена;
7	Профилактика и предупреждение травматизма	1. Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МБУДО ДЮФЦ и др.
		2. Понятие о травмах и их причинах;
		3. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий;
		4. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.;
7	Методика самостоятельной подготовки	1. Понятие о физической подготовке;
		2.Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
		3.Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства тренировки).
		4.Закаливание организма. (Значение и основные правила закаливания; Закаливание воздухом, водой, солнцем).
		5.Значение врачебного контроля при занятиях спортом; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
		6.Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
8	Антидопинговые мероприятия.	1. Основных действующих антидопинговых документов
		2. Международные стандарты ВАДА.
		3. Проведение антидопинговой пропаганды

9	Методика самостоятельной подготовки	1. Понятие о физической подготовке;
		2. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
		3. Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки).
		4. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
		5. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
		6. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
10	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
11	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
12	Нормативные документы	1. Знакомство с правилами внутреннего распорядка;
		2. Правила обучающихся;
		3. Знакомство с Уставом школы;

Воспитательная работа (модульная)

1. «От малой родины до гражданина России»,
2. «Дорога к человечности»,
3. «В здоровом теле – здоровый дух»,
4. «Труд и призвание»,
5. «Будем жить в ладу с природой»,
6. «Экскурсии, экспедиции, походы»,
7. «Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

1.3.10.2. Содержание практической подготовки

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий на «Стартовом уровне» подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в плавании.

1. Общеразвивающая физическая подготовка

Средства освоения «школы» движения:

Упражнения для развития общих физических качеств. Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 6- 9 лет.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

Основные методами проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный.

Средства освоения «школы» движения. (Приложение№1).

Средства освоения плавательной «школы» движения. Начальные и подготовительные упражнения для освоение с водой (Приложение№2).

Начальные элементы и подготовительные упражнения для освоение техники плавания (Приложение№3).

2. Специальная физическая подготовка

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- Подвижные игры и эстафеты;
- Начальные элементы плавания, игровые комплексы
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (аттестационные требования и контрольное тестирование)

Основные направления тренировки. СУ уровень подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей, успешной специализации в плавании. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры, начальными элементами плавания. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше принять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более

организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

СУ уровень подготовки с ориентацией на плавание большое внимание необходимо уделять на координационные, специфические требования выполнения плавательных действий.

Обучение технике плавания на этом этапе подготовки носит оздоровительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам плавания. Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения: осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, нырнуть, прыгнуть с бортика бассейна.

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать возраст)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: плыть с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Избранный вид спорта:

1. Техничко-тактическая подготовка.

Программный материал: Изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине.

Выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м;
- 2) плавание кролем на спине;
- 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- 4) спад в воду из положения согнувшись.

2. Соревновательная практика.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики и в соревновании.

3. Медицинское обследование.

Предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

4. Промежуточная аттестация спортивной подготовленности.

Основной формой контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоретической - беседа.

Формы аттестации (текущей успеваемости):

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, муниципальных, областных, региональных, всероссийских).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения. Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

Основными видами контроля являются:

- Текущий контроль уровня подготовленности;
- Промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);
- Итоговая аттестация. Итоговая аттестация (в выпускных группах) проводится в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – май. Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту. (Таблицы оценки уровня физической подготовленности по виду спорта).

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Обучающиеся успешно прошедшие аттестационную промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

1.4. Планируемые результаты.

Образовательная программа по виду спорта плавание «Стартового уровня» содержит материал для обучающихся различного возраста (5-18 лет) осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, а также изучения и сдача специальных знаний (СФП).

1.4.1. Результатом освоения образовательной программы для обучающихся младших школьников 5-6(7)-летнего возраста является:

-укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;

-развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний, содействовать постепенному освоению ими технике движений;

-целенаправленное формирование физических качеств (ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость);

-Формирование нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие), а также основ знаний о гигиене;

Цель первого года обучения: оздоровление и воспитанников путем занятий плаванием, приобщение к здоровому образу жизни.

1.4.2. Результатом освоения образовательной программы для обучающихся младших школьников 7-8-(9) летнего возраста является:

-содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;

-расширение диапазона двигательных умений и навыков;

-содействие развитию физических качеств;

-формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений;

-привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;

-формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

-воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;

-создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств.

- начальное обучение техники по виду спорта плавание;

Цель второго года обучения: оздоровление воспитанников путем занятий плаванием, приобщение к здоровому образу жизни.

1.4.3. Результатом освоения образовательной программы для обучающихся средних школьников 9-10-11-12-13-14-15(16)-летнего возраста является:

-содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;

- изучение и совершенствование технико-тактических действий и формирование знаний о виде спорта;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами плавания и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у обучающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Цель обучения: обеспечение физической подготовленности и освоение обучающимися, техники по виду спорта плавание.

Результатом освоения образовательной программы для обучающихся старших школьников 16-18-летнего возраста является:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, достижение и поддержание высокой физической работоспособности;
- повышение уровня физической подготовленности средствами плавания и других видов спорта;
- углубление знаний об основах спортивной подготовки и методов самоконтроля в процессе занятий, умение составлять индивидуальную программу для разминки, самостоятельного занятия;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- организация пропаганды среди окружающих в потребности здорового образа жизни и расширение их знаний о пользе занятий физическими упражнениями вида спорта в частности.

Цель седьмого года: повышение мастерства пловца, путем освоения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

1.4.4. Модель выпускника.

Выпускник является индивидуальным субъектом деятельности, он самостоятелен, и способен осуществлять и собственную деятельность, и организовывать деятельность других. Самостоятельность дает уверенность в своих силах; он инициативен, т.е. осознает свои потребности и осуществляет деятельность по их удовлетворению. Он ответственен, т. е. заранее мысленно видит результат своей деятельности и готов отвечать за него перед другими; он постоянно меняет себя, постоянно готов к непрерывному образованию на протяжении всей жизни, саморазвитию, самосовершенствованию.

Выпускник обладает нравственным потенциалом, у него есть ответственность и чувство гордости за принадлежность к своей семье, своему Отечеству, он знает и понимает истоки отечественной материальной и духовной культуры, умеет ценить и анализировать собственные возможности, готов к самоопределению, самореализации и самоутверждению в социуме.

Выпускник является личностью, он творческий человек, постоянно ищущий. Он – свободный человек, т.е. действующий по собственному убеждению, преодолевающий неблагоприятные обстоятельства, лично принимающий решения и несущий ответственность за последствия; он активно созидает, а не только потребляет.

Выпускник является культурным человеком, свободно ориентирующимся в бытийном пространстве. Это означает, что он унаследовал наиболее важные нормы, накопленные обществом в процессе исторического развития (нравственные нормы и принципы, в том

числе толерантность, уважение к человеку, коммуникабельность, открытость в общении, законопослушание, уважительное отношение к представителям различных наций и религий).

Выпускник бережно относится к своему здоровью, умеет рационально организовать свой труд. Является активным сторонником здорового образа жизни. Он владеет наиболее важными способностями в области физической культуры, спорта, физического труда. Выпускник стремится к физическому совершенствованию, он относится к здоровью как к важной и общественной ценности, знает механизмы и способы поддержания здоровья. Избегает вредных привычек.

Ключевые компетенции модели выпускника.

1. Профессиональный (спортивный) потенциал:	
<p>- высокий уровень владения теоретическими знаниями, тактическими действиями в процессе спортивной подготовки. -</p> <p>психическая устойчивость спортсмена;- знание и соблюдение норм, обеспечивающих безопасность учебно-тренировочных занятий, правила спортивных соревнований. -</p> <p>навыки составления индивидуального плана спортивной подготовки, тренировочных и соревновательных заданий и их выполнение.- умение принятия нестандартных решений. -</p> <p>пропаганда физической культуры и спорта.,- практическая помощь юным спортсменам.</p>	
<p>2. Отношение к труду, деятельности, обязанностям: -</p> <p>добросовестность;</p> <p>- старательность;</p> <p>- настойчивость;</p> <p>- самостоятельность;</p> <p>- творческий подход к работе</p>	<p>3. Интеллектуальное развитие:</p> <p>- потребность применять знания на практике;</p> <p>- умение обобщать, анализировать, делать выводы; - стремление к постоянному интеллектуальному саморазвитию; - умение ориентироваться в справочной, художественной, научной литературе.</p>
<p>4. Ценностный потенциал:</p> <p>- понимание (представление) смысла жизни;</p> <p>- наличие жизненных планов.</p>	<p>5. Семья. Брак. Любовь:</p> <p>- отношение к браку, как к важнейшему жизненному выбору;- сознание ответственности за воспитание своих детей</p>
<p>6. Здоровье и здоровый образ жизни:</p> <p>- отношение к своему здоровью как к важной личной и общественной ценности;- стремление к физическому совершенствованию;- отсутствие вредных привычек;- психическое здоровье.</p>	<p>7. Мировоззрение. Мироощущение:</p> <p>- понимание и принятие философии прав и свобод человека;- патриотизм (чувство гордости за Отчизну и желание ее процветания);- способность сделать правильный, нравственный, социальный, политический выбор.</p>
<p>8. Личностные качества (черты характера):</p> <p>- сознательная дисциплинированность;- умение переносить трудности;- решительность;- порядочность;- правдивость;- развитое чувство достоинства;- социально адаптированная к негативным воздействиям социальной среды.</p>	<p>9. Отношение к окружающим:</p> <p>- гуманность;- общительность;</p> <p>- доброжелательность, склонность не к конфликтам, а к сотрудничеству;</p> <p>- терпимость;</p> <p>- умение постоять за себя.</p>
<p>10. Культура поведения:- умение контролировать себя; - сдержанность;- тактичность; - культура речи.</p>	<p>11. Эстетическая культура:- эстетический кругозор и эстетический вкус;</p>

Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы:

1. Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение показателей состояния здоровья.
2. Активизация жизненной позиции и развитое позитивное мышление.
3. Повышение профессионального мастерства воспитанника.
4. Способность преодолевать возникающие трудности; достойно и честно побеждать.
5. Положительная динамика спортивных результатов, продвижение по разрядной шкале оценки уровня подготовки.
6. Сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные качества, как ответственность, гражданственность. Внимание к окружающим.

Раздел 2. Комплекс организованно-педагогических условий.

Календарный учебный график стартового уровня подготовки по этапам подготовки по виду спорта плавание.

№п/п	Содержание	Этапы спортивной подготовки						
		СУ-1	СУ-2	СУ-3	СУ-4	СУ-5	СУ-6	СУ-7
1.	Начало учебного года	1 сентября 2021 года	1 сентября 2021 года	1 сентября 2021 года	1 сентября 2021 года	1 сентября 2021 года	1 сентября 2021 года	1 сентября 2021 года
2.	Окончание учебного года /совместители/	31.05.2022 г	31.05.2022 г.	31.05.2022 г	31.05.2022 г.	31.05.2022 г	31.05.2022 г.	31.05.2022 г
	Окончание учебного года /штатные/	31.08.2022 г.	31.08.2022 г.	31.08.2022 г.	31.08.2022 г.	31.08.2022 г.	31.08.2022 г.	31.08.2022 г.
3.	Продолжительность учебного года	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель
4.	Количество учебных дней в неделю	3 дня	4 дня	3 дня	3 дня	3 дня	3 дня	3 дня
5.	Продолжительность учебной недели	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней
6.	Продолжительность занятий	45 мин.	45 мин	90 мин	90 мин	90 мин	90 мин	90 мин
7.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
8.	Примерный объем часов в месяц	12 час	16 час	25 час	24 час	25 час	25 час	25 час
9.	Режим работы:	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00
	1 смена	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00
	2 смена	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00
	Сроки проведения педагогической диагностики (основная и промежуточная аттестация)	01.09.-25.09.2021 01.05.-25.05.2022	01.09.-25.09.2021 01.05.-25.05.2022	01.09.-25.09.2021 01.05.-25.05.2022	01.09.-25.09.2021 01.05.-25.05.2022	01.09.-25.09.2021 01.05.-25.05.2022	01.09.-25.09.2021 01.05.-25.05.2022	01.09.-25.09.2021 01.05.-25.05.2022
10	Формы организации образоват. процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие						
11.	Формы промежуточной аттестации	Тестирование спортивной подготовленности (прирост индивидуальных показателей, ОФП, освоение аттестационных требований для каждого возрастного этапа (уровня подготовки).						
12.	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя						
13	Место проведения	По лицензии ведения образовательной деятельности						

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Финансовое обеспечение.

Финансирование центра осуществляется путем предоставления субсидии на выполнение муниципального задания. Центр самостоятельно, в строгом соответствии с законодательством РФ и Уставом, осуществляет финансово - хозяйственную деятельность, имеет самостоятельный баланс и два лицевого счета в ДФ и НП мэрии города Новосибирска по учету бюджетных средств по финансированию выполнения муниципального задания, и второй лицевой счет по учету целевых бюджетных средств по выполнению долгосрочных муниципальных программ.

Распределение расходов по соответствующим статьям и подстатьям экономической классификации расходов, установленных для бюджетов Российской Федерации осуществляется на основании Инструкции по бухгалтерскому учету в бюджетных учреждениях, утвержденной приказом Минфина России от 01.12.2010 г. №157н; плана финансово-хозяйственной деятельности и других нормативных правовых актов.

2.2.2. Квалифицированные педагоги.

Требования к кадрам, осуществляющим физкультурно-спортивную подготовку на стартовом уровне программы по виду спорта плавание это профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования».

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям: наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Примечание. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества спортсменов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация общеразвивающей программы.

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

Для осуществления учебно-тренировочного процесса в распоряжении ДЮФЦ имеются спортивные залы, тренажерный зал, а также спортивные залы общеобразовательных школ, на базе которых проходят учебно- тренировочные занятия, а также учебно-спортивный инвентарь и оборудование. В распоряжении школы есть электронная почта, Интернет, множительная техника.

Материально-техническое обеспечение. Ссылка на сайте в «Сведения о материальном обеспечении учебного процесса» <http://dussh14nsk.edusite.ru/sveden/objects.html>

Информационное обеспечение. Сайт МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» г. Новосибирска
<http://dussh14nsk.edusite.ru/sveden/offlinks.html>

Сайт НавигаторНСО. <https://navigator.edu54.ru/directivities?municipality=1&organizer=202>

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерство образования Российской Федерации www.mon.gov.ru
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -<http://lib.sportedu.ru>
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет - http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУС АДА
<http://www.rusada.ru/>.
6. КонсультантПлюс www.consultant.ru:
7. Библиотека международной спортивной информации. //<http://bmsi.ru>
8. <http://www.russwimming.ru> – Всероссийская федерация плавания
9. <http://dussh-14.nios.ru/>- Сайт ОУ, осуществляющий спортивную подготовку.

Используемые видеоматериалы:

Видео-уроки: Техника плавания с Постовым А.И дельфин, брасс, спина, кроль на груди.

Видео: фильм «Плавание – первые уроки» из 7 частей.

Электронные образовательные ресурсы по плаванию:

http://swimm-prog.com/index.php?option=com_content&view=category&id=31&Itemid=76;
[http://swim7.narod.ru/tehnika_plavaniya.html;](http://swim7.narod.ru/tehnika_plavaniya.html)
[http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_vvedenie.html;](http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_vvedenie.html)

2.3. Формы аттестации.

Обязательным и важным элементом образовательной деятельности является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся в ДЮФЦ. **Формой** текущего контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоретической - беседа.

Формы аттестации (текущей успеваемости):

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, муниципальных, областных, региональных, всероссийских).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения. Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

Основными видами контроля являются:

- Текущий контроль уровня подготовленности;
- Промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);
- Итоговая аттестация. Итоговая аттестация (в выпускных группах) проводится в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – май. Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту. (Таблицы оценки уровня физической подготовленности по виду спорта).

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Обучающиеся успешно прошедшие аттестационную промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

2.33.1. Оценочные материалы: Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации физической подготовленности обучающихся разработаны по возрастам, и гендерной принадлежностью (мальчик/девочка).

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня подготовленности по ОФП и СФП:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	Быстрота	Бег 30 м., сек.
2.	Координационные способности	Челночный бег 3х10 м.
3.	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
4.	Сила	Подтягивание на перекладине (м)
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д)
5.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

6.	<i>Силовая выносливость</i>	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)
7.	<i>Скоростно- силовые качества</i>	Прыжок в длину с места (М)
<u>Комплекс контрольной обязательной технической программы</u>		
8.	СФП	Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду):
9.		25м в полной координации кроль на груди
10.		25м в полной координации кроль на спине
11		25м в полной координации «дельфином»
12		25м в полной координации «брассом»

Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработана для определения развития физических качеств (**быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости**) и используется для определения:

1. Уровня физической подготовленности учащегося.
2. Уровня физической подготовленности обучающихся (сколько человек и на какой уровень).
3. Уровня физической подготовки всей группы.
4. **Итог** за учебный год (этап подготовки).

Ведомость текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в приложении №1.

2.3.2. Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

В ведомость заносятся результаты обучающихся на основе таблиц оценки уровня физической подготовленности соответствующему этапу спортивной подготовки. В графу «Результат» - заносится результат теста. В графу «Балл»- заносится балл соответствующий результату теста из таблиц оценки. Далее в графу «Сумма баллов» - суммируются баллы из графы «Балл». В графе «Оценка» - оценивается каждый обучающийся по таблице № 1.

Таблица №1. Для определения **уровня физической подготовленности учащегося** суммируется количество баллов (оценок) всех семи тестов.

Сумма баллов	%	Уровень подготовленности	Уровень (оценка в баллах)
--------------	---	--------------------------	---------------------------

28 и лучше	80%	Высокий	5	отлично
22–27	50-79 ⁰ / ₀	Средний	4	хорошо
21 и хуже	49 ⁰ / ₀	Низкий	3	удовлетворительно

Таблица №2. **Итоговая таблица** определения уровня физической подготовленности обучающихся (сколько человек и на какой уровень):

Анализ физической подготовленности обучающихся			
	Высокий уровень - 80% и больше	Средний уровень - 79 - 50%	Низкий уровень - 49% и меньше
Сентябрь	___ чел.	___ чел.	___ чел.
Май	___ чел.	___ чел.	___ чел.

Таблица №3 Определение уровня физической подготовки всей группы.

Для определения **уровня физической подготовленности группы** суммируются результаты каждого обучающегося (графа «Сумма баллов»). Подставив общую сумму баллов в таблицу можно определить общий уровень подготовки всей группы. Таблица рассчитана на 15 учащихся.

Сумма баллов	%	Уровень подготовленности	Уровень (оценка в баллах)
420 и лучше	80%	Высокий	Отлично(5)
262–419	50-79 ⁰ / ₀	Средний	хорошо(4)
261 и хуже	49 ⁰ / ₀	Низкий	удовлетворительно(3)

Таблица №4. Итог за учебный год (этап подготовки).

Анализ		Сумма баллов	%	Уровень (оценка в баллах)
Уровень физической подготовленности группы	сентябрь			
	май			

Сроки контрольных мероприятий в ДЮ(Ф)Ц определяются дополнительными общеобразовательными программами по видам спорта и учебным планом.

Таблицы оценки уровня физической подготовленности (ОФП и СФП) обучающихся на СУ по виду спорта плавание и ведомости текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по этапам (возрастам) в приложении к программе №1.

2.3.3. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование спортивной подготовленности).

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, лист участия воспитанников в тестировании спортивной подготовленности.

Для приема контрольных нормативов (тестов спортивной подготовленности) создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система оценок устанавливается в соответствии с образовательной программой по виду спорта: по пятибалльной системе. Испытания, принимаемые у обучающихся тренером-преподавателем оформляются ведомостью. Ведомость тестирования, после сдачи нормативов предоставляется на утверждение заместителю директора по УВР, и служат основанием для приказа о переводе обучающегося на следующий год (этап) обучения.

Уровень требований к оценке результатов промежуточной аттестации обучающихся определяется в учебной программе по виду спорта.

2.5. Методические материалы программы.

2.5.1. Методы организации занятия.

1. Словесные методы обучения (устное изложение, беседа, анализ упражнения, и др.);
2. Наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ, исполнение тренером-преподавателем, наблюдение, и др.);
3. Практические методы обучения (тренировочные упражнения, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах и др.).

Основные элементы спортивной подготовки:

1) Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению результатов (согласно нормативов этапа обучения, построенный на основе системы упражнений).

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта и развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (для перехода воспитанника в группы начальной подготовки или тренировочного этапа).

2) Виды подготовки: **Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине. **Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания. **Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Виды подготовки подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. **Средства СФП:** соревновательные и специальные подготовительные упражнения. **Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Основные средства учебного занятия:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники вида спорта.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. На первый план выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Участие в соревнованиях зависит от

уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Методы обучения - учебные занятия, игровые занятия, лекции, беседы, просмотр обучающегося материала, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах.

Метод контроля учебного процесса - выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений.

Средства обучения - обще развивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики и гимнастики; прыжки и прыжковые упражнения; спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа).

2.5.2. Образовательные педагогические технологии.

Современные образовательные педагогические технологии, применяемые при работе по программе стартового уровня по виду спорта плавание:

1. Технология личностно-ориентированного обучения.
2. Технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);
3. Здоровьесберегающая технология (тематические беседы о ЗОЖ, уроки здоровья, рефлексия);
4. Технология разноуровневого обучения;
5. Технология проблемного обучения;
6. Игровая образовательная технология (задания в игровой форме, деловые игры, подвижные игры).

Технология личностно-ориентированного обучения

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ: создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:
- - формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- - личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;
- - определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;
- - определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.
- **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**
- Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником

индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

- Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса

Технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ: Создание единой системы использования информационных компьютерных технологий во взаимодействии: ДЮФЦ – тренер – семья.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- Просмотр информации, документов, новостей группы и ДЮФЦ;
- Чат-конференции (через мобильное приложение WhatsApp);
- Использование электронной почты (индивидуальные консультации по проблемным вопросам);
- Просмотр ссылок;
- Статистика группы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Информационная открытость группы.
- Своевременность и оперативность подачи информации при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса;
- Индивидуальный подход;
- Сотрудничество;
- Гуманистический подход в виртуальном общении;
- Свобода включения в виртуальное общение, где выставляется необходимая педагогическая информация для родителей, рекомендации, располагаются советы родителям по воспитанию и развитию ребенка.

Здоровьесберегающая технология

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников;
- с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях;
- распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяю методы и приемы, которые способствуют, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям плаванию у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация;
- организация ЛОГ (летнего оздоровительного отдыха), тренировочных сборов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Технология разноуровневого обучения

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Построение учебно-тренировочного процесса таким образом, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведен на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.
- При построении данной технологии подразумевается свобода тренера в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

Технология проблемного обучения

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволяют решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формирую такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.
- При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

Игровая технология

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- - развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям по виду спорта плаванию у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- При проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приемы игровой технологии:
- включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;
- включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч; проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма. информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

Результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям. Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и воспитанника в контакте с родителями и школой. Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом целей.

2.5.3. Основные формы организации образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- технико-тактическая подготовка;
- Промежуточная аттестация (тестирование) спортивной подготовленности.
- медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Формы организации учебно-тренировочного занятия.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс: На основании нормативной части программы в ДЮФЦ разработаны учебные планы по году (этапу подготовки), с учетом имеющихся условий. С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

1. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Перевод обучающихся в следующие этапы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
4. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебную группу. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
5. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

2.5.4. Структура учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной:

Части занятия	средства	продолжительность
Вводная часть	Построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.	5 мин
Подготовительная часть (разминка)	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата; - функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций; - психическая настройка: обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки. <p>Средства: упражнения на растяжку, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения.</p>	10 мин
Основная часть	<p>задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -повышение физической подготовленности; - обучение техническим приемам, и их совершенствование; -обучение тактическим действием , и их совершенствование; 	20 мин

	<p>-интегральная подготовка;</p> <p>Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике; вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики .</p> <p>Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:</p> <p>— задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики).</p> <p>— в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.</p> <p>— при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.</p>	
<p>Заключительная часть</p>	<p>задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - постепенное снижение нагрузки; - раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности; - подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания). <p>Средства: подвижные игры, эстафеты</p>	<p>10 мин</p>

2.5.5. Дидактические материалы.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по тхэквондо, осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по борьбе тхэквондо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству спортивной школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
- 3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.
- 3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.
- 3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству спортивной школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Продолжительность одного занятия в группах базового уровня не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю.

На всех этапах спортивной подготовки после 45, 90 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что

способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов.

Планы антидопинговых мероприятий.

Представления о допинге формируются у спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а так же ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

- Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

План антидопинговых мероприятий.

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Сентябрь-октябрь, согласно плану работы
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	Лекции, беседы	Сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	Лекции, беседы	Сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера ,
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции	Сентябрь-октябрь
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы	Ноябрь, февраль, май
6.	Ответственности за нарушение антидопинговых правил.	Лекции	

2.6. Рабочая программа.

2.6.1. Содержание программного материала для обучающихся 6-7(8) лет (СУ- 1); 7-8 (9) лет (СУ -2); 8-9 (10) лет (СУ -3).

Основная цель и задачи тренировки: обеспечение отбора, физической и координационной подготовки к простейшим упражнениям (общеобразовательным и специальным). Значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 6 часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще), возрастные особенности физического развития.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- Подвижные игры и эстафеты;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.)
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (специальные тренажеры)
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса, ног.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Основные методы выполнения упражнений: игровой повторный, равномерный, круговой, соревновательный (аттестационные требования и контрольное тестирование)

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей, успешной специализации в плавании. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше принять упражнения в комплексе, что дает возможность

проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на плавание большое внимание необходимо уделять физической подготовке, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий.

Обучение технике плавания на этом этапе подготовки носит оздоровительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Теоретическая подготовка в группах (СУ-1,2,3).

План теоретической подготовки для всех этапов подготовки. (Приложение №13)

Техника безопасности

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

История вида спорта

Основание и развитие плавания; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

Правила личной гигиены, закаливание

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

Правила соревнований

Экипировка для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.

Методика самостоятельной тренировки

Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практическая подготовка

1) Общая физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

Общеподготовительные средства

Средства освоения «школы» движения:

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств пловцов является круговая тренировка (КТ).

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Средства для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные. Челночный бег 3х10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания - разгибания, наклоны - повороты, вращения — махи).

Развитие ловкости

Ловкость – комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- необычных исходных положений;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;

- смены способа выполнения упражнений;
- усложнения упражнений дополнительными движениями;
- изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20с.

На IV станции последовательно вводят в тренировку разнообразные развивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются: упражнения с мячами; лазания и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице.

На заключительной станции одновременно все занимающиеся играют в подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
- техника тренировочного упражнения должны быть относительно проста и хорошо освоена;
- темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

- обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в плавании, а также для успешного освоения технико-тактических действий;
- обеспечить развитие специфических способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревнований пловцов.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяются широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике плавания и поэтому средства, применяемые в этом

случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

- подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;
- делать акцент максимума усилий на рабочем месте амплитуды движения;
- подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;
- подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Для варьирования комплекса КТ (через 4-6 недель) рекомендуем следующие упражнения для различных мышечных групп.

Для развития мышц ног:

1. Из и.п. стоя на коленях, руки сцеплены сзади, в прыжке перейти в положение приседа.
2. Прыжки через препятствия боком.
3. Прыжки в полуприседе и глубоком приседе.
4. Продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге.
5. Прыжки в глубину, запрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см.
6. Приседание с отягощением в сочетании с выпрыгиванием из полного приседа.
7. Приседания в широком выпаде.
8. Приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.

Для развития мышц рук:

1. Подтягивание на перекладине до касания затылком.
2. Подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые, носки оттянуты.
3. Лазание по канату без помощи ног.
4. Лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами.
5. Отжимание в упоре на параллельных брусьях.
6. Отжимание в упоре лежа, ноги на скамейке, на гимнастической стенке разной высоты.
7. Отжимание в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены.
8. Отягощения – гантели, гиря – в опущенных в низ руках. Сгибая, руки поднять отягощение до уровня подбородка (протяжка).
9. То же с резиновым жгутом.

Для развития мышц туловища:

1. Наклоны с отягощением (у шеи, на груди, на плечах) спина прогнута.
2. Разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны.
3. То же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 с.
4. Вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и.п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута.
5. Сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой.
6. Сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх.
7. Сгибание прямых ног в вися на гимнастической стенке до хвата руками.
8. И.п. лежа животом на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз. Поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице.

9.Отягощение в опущенных вниз руках. Круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх.

Для комплексного развития силы:

1. Игры в блокирующие захваты и упоры.
2. Игры в теснения.
3. Игры в перетягивания.
4. Игры за овладение обусловленным предметом.
5. Игры с прорывом через строи, из круга.

Развитие выносливости:

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.д.); гребле, спортивные и подвижные игры.

2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

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)

Специальная физическая подготовка на воде.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

-Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

-Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

-Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. **Специализированные игровые комплексы. (Приложение№17).**

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой

Избранный вид спорта:

1. Техничко-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики

Задачи подготовки девочек и мальчиков:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Тактическая подготовка. Спортсмен-пловец, со стойкой и несгибаемой волей – цель подготовки в соответствии с программным материалом каждого года обучения (беседа). Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

2. Соревновательная практика

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы представлены приложение №1). Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

3. Медицинское обследование

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Медицинское обследование перед соревнованиями. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития обучающегося.

4. Промежуточная аттестация физической подготовленности (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Знать:	Уметь:
<p><i>Для обучающихся с 5-6-7 (8) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Правила поведения в спортивном зале, бассейне.• Правила соревнований• Основы личной безопасности и профилактика травматизма.• Правила гигиены, закаливание.• Методику самостоятельной тренировки. <p>Использовать:</p> <p>Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>	<p><i>Для обучающихся с 5-6-7 (8) лет</i></p> <p>1. Погружаться под воду. Выполнять выдох в воду. Всплывать и лежать на воде. Владеть элементарными гребковыми движениями руками и ногами разными способами. Выполнять скольжение на груди, на спине; Старт в воду. Участие в контрольных соревнованиях</p> <ul style="list-style-type: none">• Проплыть 25м в полной координации кроль на груди;• Проплыть 25м в полной координации кроль на спине.
<p>Использовать: Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>	
Общая физическая подготовка	
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные	
Выносливость	
Сила (по выбору 1 тест)	

Силовая выносливость		
Скоростно-силовые качества		
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности		
Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду):	Экспертная оценка техники (проплыть всю дистанцию технически правильно)	
25м в полной координации кроль на груди	+	+
25м в полной координации кроль на спине	+	+
25м в полной координации «дельфином»	-	-
25м в полной координации «брассом»	-	-

2.6.2. Содержание программного материала для обучающихся 10-11(12) лет (СУ- 4).

Основная цель тренировки: овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике плавания; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий в группах УТ(Б) и учебно - тренировочных группах УТ(У) углубленного уровня.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладеть основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий является овладение основами техники вида спорта плавание. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом)

Теоретическая подготовка (СУ-4) . План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.

Техника безопасности

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

История вида спорта

Основание и развитие плавания; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

Правила личной гигиены, закаливание

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

Правила соревнований

Экипировка для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.

Методика самостоятельной тренировки

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях плаванием; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практическая подготовка

Физическая подготовка.

1) Общая физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах (СУ-4)

Наиболее эффективной организационно-методической формой развития двигательных качеств борцов является круговая тренировка (КТ).

Используются следующие виды упражнений: строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными

положениями рук, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бросание набивного мяча и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

-Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

-Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

-Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

-Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). (Приложение №2).

2) При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Средства для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные. Челночный бег 3x10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания - разгибания, наклоны - повороты, вращения — махи).

Развитие ловкости

Ловкость – комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей ее реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- необычных исходных положений;
- зеркального выполнения упражнений;
- изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- смены способа выполнения упражнений;
- усложнения упражнений дополнительными движениями;
- изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20с.

Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям борьбы);
- техника тренировочного упражнения должны быть относительно проста и хорошо освоена;
- темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

- время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). (Приложение №1)

2) Специальная физическая подготовка.

Средства специальной физической подготовки

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)

Специальная физическая подготовка на воде. Специализированные игровые комплексы. (Приложение №1).

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой

Избранный вид спорта:

1. Техничко-тактическая подготовка СУ-4.

Задачи подготовки девочек и мальчиков:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Тактическая подготовка. Спортсмен-пловец, со стойкой и негибкой волей – цель подготовки в соответствии с программным материалом каждого года обучения (беседа). Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

2. Соревновательная практика. Контрольные соревнования СУ-4

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы для борьбы представлены приложение №15). Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических тестов.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Средства соревновательной подготовки. Принять участие в 6 соревнованиях в течение года.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Анализ соревнований:	- разбор ошибок
	- выявление сильных сторон подготовки

	- выявление слабых сторон подготовки
	- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
	- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики.

3. Медицинское обследование в спортивно-оздоровительных группах СУ-4

Предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития пловца.

4. Промежуточная аттестация за физической подготовленностью (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Контроль за эффективность физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

1. Зачетные требования по ОФП и СФП.

2. Уметь и знать технику выполнения упражнений.

Знать:	Уметь:
<p><i>Для обучающихся с 10-11(12) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в спортивном зале, бассейне. • Краткая история вида спорта. • Правила соревнований, анализ соревнований. • Психологическая подготовка • Профилактика травматизма, антидопинговые мероприятия. • Методика самостоятельной подготовки. <p>Использовать:</p> <p>Приобретенные знания и воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также</p>	<p><i>Для обучающихся с 10-11(12) лет</i></p> <p>Освоение техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Старт в воду.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проплывать 25м в полной координации кроль на груди; • Проплывать 25м в полной координации кроль на спине. • Проплывать 25м в полной координации «дельфином» • Проплывать 25м полной координации

навыков бесконфликтного общения в коллективе	«брассом» Использовать: - самовоспитание потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях; -основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
Использовать: Приобретенные знания и воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе	Использовать: -основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Общая физическая подготовка

Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные	
Выносливость	
Сила (по выбору 1 тест)	
Силовая выносливость	
Скоростно-силовые качества	

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду):	Экспертная оценка техники (проплыть всю дистанцию технически правильно)	
25м в полной координации кроль на груди	+	+
25м в полной координации кроль на спине	+	+
25м в полной координации «дельфином»	+	+
25м в полной координации «брассом»	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Далее продолжается изучение элементов техники спортивных способов плавания, но преимущественное внимание уделяется упражнениям для изучения кроля на груди и на спине, стартам и поворотам при плавании.

Методика контроля. Контроль на этом этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной технической программы при сдаче экзаменационных зачетов.

2.6.3. Содержание программного материала для обучающихся 12-13(14) лет (СУ-5).

Основная цель тренировки: овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике плавания; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) школа техники и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Теоретическая подготовка (СУ-5).

Техника безопасности

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

История вида спорта

Основание и развитие плавания; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

Правила личной гигиены, закаливание

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Психологическая подготовка

Средства психологической подготовки

• **Волевая подготовка** средствами из арсенала других видов спорта и игровые эстафеты. Для воспитания **решительности.** Элементарные формы борьбы; моделирование реальных ситуаций поединка (комплексные мини-эстафеты (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии.

Волевая подготовка средствами других видов деятельности

Для воспитания **настойчивости.** Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки.** Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания **трудолюбия.** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи.** Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **инициативности.** Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику плавания.

Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

Правила соревнований

Форма, экипировка для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.

Методика самостоятельной тренировки

Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней

тренировки). Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практическая подготовка

Физическая подготовка.

1) Общая физическая подготовка на этапе (СУ-5)

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

-Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

-Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

-Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

-Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). (Приложение №1).

Общеподготовительные средства

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4х9 м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Строевые упражнения. Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении, строевых команд.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90°, 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).

Общие развивающие упражнения

Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, туловища на месте и в движении; сочетание одноименных и разноименных движений рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности.

С предметами: те же, что СУ-4

• **Средства самостоятельной работы.** Равномерный бег до 12 мин. Прыжки через препятствия до 50 см, упражнения в бросках, ловле, передаче, ведении баскетбольного мяча, остановках и ударах ногами футбольного мяча.

Средства физической подготовки

• Комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные)

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях — через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с) — мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с) — девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); равновесие — ходьба на руках (3—5 метров).

Подвижные игры и эстафеты. Рекомендуется применять ранее изученные игры. (Смотреть *подвижные игры и эстафеты (Приложение №15)*).

Средства для развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные. Челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Средства развития специальных физических качеств.

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах. **Скоростные.** Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1—2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). (Приложение №1).

2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Средства развития специальных физических качеств.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

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)

Специальная физическая подготовка на воде. *Специализированные игровые комплексы.* (Приложение №2).

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой

Избранный вид спорта:

1) Техничко-тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.

Освоение элементов техники и тактики и совершенствование техники выполнения элементов в плавании (совершенствование).

Задачи подготовки девочек и мальчиков:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

Тактическая подготовка. Спортсмен-пловец, со стойкой и негибкой волей – цель подготовки в соответствии с программным материалом каждого года обучения (беседа). Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Средства: учебные схватки, соревнования в группах. Соревнования по другим видам спорта: плавание на ограниченной (уменьшенной) площадке.

2. Соревновательная практика. Контрольные соревнования

Средства соревновательной подготовки. Принять участие в 6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований:	- разбор ошибок
	- выявление сильных сторон подготовки
	- выявление слабых сторон подготовки
	- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов

	индивидуальной подготовки
	- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики.

3) Медицинское обследование в спортивно-оздоровительных группах

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.

Гигиенические знания. Весовой режим. Питание. Закаливание. Самоконтроль в условиях тренировки и соревнований.

Рекреационные средства

Педагогические: прогулки, плавание, игры.

Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

4) Промежуточная аттестация за физической подготовленностью (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Контроль за эффективность физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

1. Зачетные требования по ОФП и СФП.

2. Уметь и знать технику выполнения упражнений.

Знать:	Уметь:
<p><i>Для обучающихся с 12-13(14) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в спортивном зале, бассейне. • Краткая история вида спорта. • Правила соревнований, анализ соревнований. • Психологическая подготовка • Профилактика травматизма, антидопинговые мероприятия. • Методика самостоятельной подготовки. <p>Использовать:</p> <p>Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг</p>	<p><i>Для обучающихся с 12-13(14) лет</i></p> <p>Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Старт в воду.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проплыть 25м в полной координации кроль на груди; • Проплыть 25м в полной координации кроль на спине. • Проплыть 25м в полной координации «дельфином» • Проплыть 25м полной координации «брассом»
<p>Использовать: Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для</p>	

включения занятий спортом в активный отдых и досуг.		
Общая физическая подготовка		
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке	
Координационные		
Выносливость		
Сила (по выбору 1 тест)		
Силовая выносливость		
Скоростно-силовые качества		
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности		
Проплыть способом (со стартовым прыжком):	Экспертная оценка техники (проплыть всю дистанцию технически правильно)	
25м в полной координации кроль на груди	+	+
25м в полной координации кроль на спине	+	+
25м в полной координации «дельфином»	+	+
25м в полной координации «брассом»	+	+

2.6.4. Содержание программного материала для обучающихся 12-13(14) лет (СУ-6).

Основная цель тренировки: овладение базовыми основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) школа техники и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);

9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Единство общей и специальной подготовки.

Теоретическая подготовка в (СУ-6), План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.

Техника безопасности

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

История вида спорта

Основание и развитие плавания; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России).

Правила личной гигиены, закаливание

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Психологическая подготовка

Средства психологической подготовки

• **Волевая подготовка** средствами из арсенала других видов спорта и игровые эстафеты. Для воспитания **решительности.** Элементарные формы борьбы; моделирование реальных ситуаций поединка (комплексные мини-эстафеты (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии.

Волевая подготовка средствами других видов деятельности

Для воспитания **настойчивости.** Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки.** Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания **трудолюбия.** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи**. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **инициативности**. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику плавания.

Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

Правила соревнований

Форма пловца для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.

Методика самостоятельной тренировки

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях плаванием; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практическая подготовка

Физическая подготовка.

1) Общая физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах (СУ-6)

Средства физической подготовки

- ***Используются следующие виды упражнений:*** строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бросание набивного мяча и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

-Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

-Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

-Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

-Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). (Приложение №1).

2) Специальная физическая подготовка

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Средства развития специальных физических качеств.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

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)

Специальная физическая подготовка на воде. *Специализированные игровые комплексы. (Приложение№2).*

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой

Избранный вид спорта:

1) Техничко-тактическая подготовка

Освоение элементов техники и тактики и совершенствование техники выполнения элементов в плавании (совершенствование).

Задачи подготовки девочек и мальчиков:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;

-развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

• **Тактика ведения поединка.**

Сбор информации о пловцах. Маскировка своих действий. Реализация плана соревнований.

• **Тактика участия в соревнованиях.**

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

2.Соревновательная практика. Контрольные соревнования

Средства соревновательной подготовки. Принять участие в 6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки. Определение путей дальнейшего обучения. Основные показатели технической подготовленности: объем, разнообразие, эффективность.

Анализ соревнований:	- разбор ошибок
	-выявление сильных сторон подготовки
	- выявление слабых сторон подготовки
	- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
	- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики.
	- символы технических и тактических действий

3).Медицинское обследование СУ-6

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.

Гигиенические знания. Весовой режим. Сгонка веса. Питание. Самоконтроль в условиях тренировки и соревнований.

Рекреационные средства

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

4) Промежуточная аттестация за физической подготовленностью (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

1. Зачетные требования по ОФП и СФП.

2. Уметь и знать технику выполнения упражнений.

Знать:		Уметь:	
<p><i>Для обучающихся с 14-15(16) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в спортивном зале, бассейне. • Краткая история вида спорта. • Правила соревнований, анализ соревнований. • Психологическая подготовка • Профилактика травматизма, антидопинговые мероприятия. • Методика самостоятельной подготовки. <p>Использовать:</p> <p>Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг</p>		<p><i>Для обучающихся с 14-15(16) лет</i></p> <p>Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Старт в воду.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проплыть 25м в полной координации кроль на груди; • Проплыть 25м в полной координации кроль на спине. • Проплыть 25м в полной координации «дельфином» • Проплыть 25м полной координации «брассом» 	
<p>Использовать: Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>			
Общая физическая подготовка			
Быстрота (по выбору 1 тест)		Тесты по общей физической и специальной физической подготовке	
Координационные			
Выносливость			
Сила (по выбору 1 тест)			
Силовая выносливость			
Скоростно-силовые качества			
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности			
Проплыть способом (со стартовым прыжком):		Экспертная оценка техники (проплыть всю дистанцию технически правильно)	
25м в полной координации кроль на груди		+	+
25м в полной координации кроль на спине		+	+

25м в полной координации «дельфином»	+	+
25м в полной координации «брассом»	+	+

Промежуточная аттестация за физической подготовленностью (тестирование).

Зачетные требования по общей физической подготовке.

-Участие в соревнованиях (первенства города, первенства и турниры, проводимые СДЮШОР, ДЮСШ).

Знать:	Уметь:	
<p><i>Для обучающихся 16-18 лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в спортивном зале, бассейне. • Краткая история вида спорта. • Правила соревнований, анализ соревнований. • Психологическая подготовка • Профилактика травматизма, антидопинговые мероприятия. • Методика самостоятельной подготовки. <p>Использовать:</p> <p>Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг</p>	<p><i>Для обучающихся 16-18 лет</i></p> <p>Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Старт в воду.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проплыть 25м в полной координации кроль на груди; • Проплыть 25м в полной координации кроль на спине. • Проплыть 25м в полной координации «дельфином» • Проплыть 25м полной координации «брассом» 	
Общая физическая подготовка		
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке	
Координационные		
Выносливость		
Сила (по выбору 1 тест)		
Силовая выносливость		
Скоростно- силовые качества		
Техническая подготовка		
Проплыть способом (со стартовым прыжком):	Экспертная оценка техники (проплыть всю дистанцию технически правильно)	
25м в полной координации кроль на груди	+	+
25м в полной координации кроль на спине	+	+
25м в полной координации «дельфином»	+	+
25м в полной координации «брассом»	+	+

2.6.5. Содержание программного материала для обучающихся 16-18 лет (СУ-7).

Основная цель тренировки: овладение базовыми основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Теоретическая подготовка (СУ-7), План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.

Техника безопасности

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

История вида спорта

Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России).

Правила личной гигиены, закаливание

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Психологическая подготовка

Средства психологической подготовки

• **Волевая подготовка** средствами из арсенала других видов спорта и игровые эстафеты. Для воспитания **решительности.** Элементарные формы борьбы; моделирование реальных ситуаций поединка (комплексные мини--эстафеты (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии.

Волевая подготовка средствами других видов деятельности

Для воспитания **настойчивости.** Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки.** Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания **трудолюбия.** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи.** Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **инициативности.** Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику плавания.

Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

Правила соревнований

Программа соревнований. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Методика самостоятельной тренировки

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях плаванием; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практическая подготовка

Физическая подготовка.

1) Общая физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах (СУ-7)

Используются следующие виды упражнений: строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бросание набивного мяча и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

-Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

-Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

-Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

-Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). (Приложение №2).

2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Средства развития специальных физических качеств.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные схватки.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития

специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

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)

Специальная физическая подготовка на воде. Специализированные игровые комплексы. (Приложение№2). Атлетическая гимнастика (упражнения с отягощениями) - одно из средств укрепления здоровья, особенно в подростковом и юношеском возрасте. Особенности применения средств атлетической гимнастики.

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой

Избранный вид спорта:

1) Техничко-тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.

• *Освоение элементов техники и тактики и совершенствование техники выполнения элементов в плавании (совершенствование).*

Задачи подготовки девочек и мальчиков:

- совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов;

- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

- развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;

- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

• **Тактика ведения поединка.**

Сбор информации о пловцах. Маскировка своих действий. Реализация плана соревнований.

• **Тактика участия в соревнованиях.**

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

2. Соревновательная практика. Контрольные соревнования

Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки. Определение путей дальнейшего обучения. Основные показатели технической подготовленности пловцов - объем, разнообразие, эффективность.

Средства соревновательной подготовки. Принять участие в 6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований:	- разбор ошибок
	- выявление сильных сторон подготовки
	- выявление слабых сторон подготовки
	- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
	- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики.
	- символы технических и тактических действий

3) Медицинское обследование

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям плаванием.

Гигиенические знания. Весовой режим. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль в условиях тренировки и соревнований.

Рекреационные средства

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

4) Промежуточная аттестация за физической подготовленностью (тестирование).

Зачетные требования по общей физической подготовке.

-Участие в соревнованиях (первенства города, первенства и турниры, проводимые СДЮШОР, ДЮСШ).

Знать:	Уметь:
<p><i>Для обучающихся 16-18 лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в спортивном зале, бассейне. • Краткая история вида спорта. • Правила соревнований, анализ соревнований. • Психологическая подготовка • Профилактика травматизма, антидопинговые мероприятия. • Методика самостоятельной подготовки. <p>Использовать:</p> <p>Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг</p>	<p><i>Для обучающихся 16-18 лет</i></p> <p>Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Старт в воду.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проплыть 25м в полной координации кроль на груди; • Проплыть 25м в полной координации кроль на спине. • Проплыть 25м в полной координации «дельфином» • Проплыть 25м полной координации «брассом»
Общая физическая подготовка	
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке

Координационные		
Выносливость		
Сила (по выбору 1 тест)		
Силовая выносливость		
Скоростно- силовые качества		
Техническая подготовка		
Проплыть способом (со стартовым прыжком):	Экспертная оценка техники (проплыть всю дистанцию технически правильно)	
25м в полной координации кроль на груди	+	+
25м в полной координации кроль на спине	+	+
25м в полной координации «дельфином»	+	+
25м в полной координации «брассом»	+	+

2.7. Рабочая программа воспитания

Программа является модульной, включает в себя содержание и систему реализации услуг, предоставляемых МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» и различные модульные проекты и подпрограммы. Цели, задачи программы определяют содержание воспитательной деятельности МБУДО ДЮФЦ «Буревестник».

Концептуальные основы Программы развития ориентированы на повышение социального статуса воспитания в системе дополнительного образования, дальнейшее совершенствование системы воспитания на основе традиций и накопленного опыта.

Методологической основой Программы развития воспитательной деятельности ДЮФЦ является системный подход к организации и реализации массовой воспитательной работы в рамках ДЮФЦ, района, города.

Цель воспитательной работы учреждения – создание комплексных условий для развития воспитательного пространства учреждения, направленного на воспитание гражданской идентичности, творческой личности с активной жизненной позицией детей и подростков Советского района.

Цели и задачи программы.

Цель: Создание эффективных комплексных условий (научно-методической базы, организационных, кадровых, финансовых, материальных, информационных условий) для развития воспитательной деятельности ДЮФЦ, центром и главной ценностью которого являются личность ребенка, его развитие, самореализация и самоопределение в обществе, формирование человека – гражданина РФ.

Задачи:

1. Координация и укрепление взаимодействия всех участников воспитательного процесса: учащихся, педагогов, родителей, общественности;
2. Формирование у педагогов учреждения системного видения процесса воспитания, повышение профессионального уровня управления воспитательным процессом в рамках образовательной деятельности;
3. Совершенствование содержания нравственного, гражданского, физического воспитания обучающихся МБУДО ДЮФЦ «Буревестник», расширение спектра форм и методов воспитательной работы учреждения;
4. Создание целостной системы методического сопровождения процесса воспитания МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»;
5. Создание условий для развития разноуровневой системы непрерывной воспитательной работы с детьми на основе разработки и реализации модульных социально-педагогических, социально-значимых проектов, соревнований, конкурсов и тп;
6. Создание мониторинга развития воспитательной деятельности на основе критериев оценки качества и результативности воспитательной деятельности образовательного учреждения, уровня научных, творческих и спортивных достижений воспитанников.
7. Формирование активной жизненной позиции, устойчивой мотивации детей на успешный и здоровый образ жизни.
8. Обеспечение эффективности профилактики асоциального поведения детей, детской беспризорности, правонарушений и других негативных явления за счет организации максимальной занятости детей в воспитательной деятельности учреждения
9. Создание системы работы по организации совместной деятельности и досуга детей и родителей.

10. Проведение ежегодного мониторинга воспитательной деятельности для оценки её эффективности, коррекции условий развития воспитательного пространства МБУДО ДЮФЦ «Буревестник».

2.7.1 ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Реализация цели и задач данной программы воспитания осуществляется в рамках следующих направлений - модулях воспитательной работы центра:

- **Модуль «От малой родины до гражданина России»** (гражданско-патриотическое воспитание). Формирование патриотических чувств и сознания граждан на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира, сохранения и развития чувства гордости за свою страну, воспитания личности гражданина - патриота Родины - одна из основных задач деятельности нашего Учреждения.

- **Модуль «Дорога к человечности»** (духовно-нравственное воспитание). В условиях падения духовности общества в целом, когда телевидение, интернет и средства массовой информации оказывают отрицательное влияние на подрастающее поколение, воспитание духовности и высоких нравственных устоев.

- **Модуль «В здоровом теле – здоровый дух»** (спортивно-оздоровительное направление). На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения - задача государственной важности, так как современные школьники составляют основной трудовой потенциал страны.

- **Модуль «Труд и призвание»** (трудовое профориентационное направление). Труд всегда был основанием для человеческой жизни, для создания благополучия человеческой жизни и культуры. Трудовые качества не даются человеку от природы, они воспитываются в нём в течение всей жизни. Трудовая (спортивная) подготовка, воспитание трудового качества человека - это воспитание его будущего жизненного уровня, его благосостояния.

- **Модуль «Будем жить в ладу с природой»** (экологическое направление). В эпоху глобальных перемен в экологии в худшую сторону, наиболее значимым является экологическое воспитание, которое должно быть направлено на преодоление экологической безграмотности и потребительского отношения к природе, на выработку правильной экологической позиции. Лучший пропагандист природы - сама природа. И чем ближе к ней будут дети, тем глубже они поймут её, станут духовно богаче.

- **Модуль «Экскурсии, походы»** Экскурсии, походы помогают школьнику расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных внешкольных ситуациях.

- **Модуль «Семья»** (семейное воспитание и работа с родителями). Семья - основа будущего благополучия человека, уверенности в завтрашнем дне. Ребёнок - надежда и опора родителей, они вправе надеяться на его помощь и поддержку, на уважительное к себе отношение

- **Модуль «Спортивно-патриотическое воспитание»** (формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений). Важнейшей составной частью воспитательного процесса является формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений, которые имеют огромное значение в социально-гражданском и духовном развитии личности воспитанника.

2.7.2. Планируемые результаты.

В результате реализации программы развития воспитательной системы, планируется получить следующие результаты:

- Максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств, самореализация в условиях комфортного воспитательного пространства ДЮФЦ
- Рост результативности, достижений и успехов детей.
- Повышение профессионального уровня педагогических работников.
- Расширение и укрепление сотрудничества с родителями.
- Укрепление и обновление партнерских связей с образовательными учреждениями, общественными организациями, с государственной и муниципальной властью.

Критерии эффективности:

При определении эффективности реализации воспитательной системы используются следующие показатели (по Кравцову А.О, канд. пед. наук, доценту кафедры управления образования РГПУ им. А.И.Герцена):

1. Развитие всех субъектов воспитательного процесса и отношений между ними:
 - *ребенка*: изменение его направленности, мотивов, ценностных ориентации, жизненной позиции, успешность его социализации (освоение социальных ролей, способность адаптироваться и быть автономным, профессиональная сориентированность), воспитанность;
 - *педагога-воспитателя*: рост его профессионализма, педагогического мастерства, изменение позиций в воспитательном процессе и организации деятельности учреждения;
 - *родителей*: изменение отношений в семье, рост активности родителей в организации воспитательной работы учреждения, коллектива.
2. Рост удовлетворенности всех субъектов образовательного процесса.
3. Рост научно-методического обеспечения воспитательного процесса.
4. Результативность участия воспитанников в турнирах, конкурсах, фестивалях разного уровня;

2.8. Календарный план воспитательной работы.

Модули	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний Занятий совм/шт	Кол-во учебных недель совм/шт	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов в неделю (час)	Годовое количество часов в год (совм/штатн)	Режим занятий
1.«От малой родины до гражданина России», 2.«Дорога к человечности», 3. «В здоровом теле – здоровый дух», 4.«Груд и призвание», 5. «Будем жить в ладу с природой», 6.«Экспедиции, экспедиции, походы», 7.«Модуль «Семья»»; 8. «Спортивно-пагриогическое воспитание».	5-6 (7)	1 сентября 2021 года	31.05.2022 г 31.08.2022	36	108	3	108	3 раза в нед по 1 часу
	7-8(9)	1 сентября 2021 года	31.05.2022 г 31.08.2022	36	144	4	144	4 раза в нед по 1 часу
	9-10(11)	1 сентября 2021 года	31.05.2022 г 31.08.2022	36 (46)	108/138	6	216 (252)	3 раза в нед по 2 час
	11-12(13)	1 сентября 2021 года	31.05.2022 г 31.08.2022	36 (46)	108/138	6	216 (252)	3 раза в нед по 2 час
	13-14(15)	1 сентября 2021 года	31.05.2022 г 31.08.2022	36 (46)	108/138	6	216 (252)	3 раза в нед по 2 час
	15-16(17)	1 сентября 2021 года	31.05.2022 г 31.08.2022	36 (46)	108/138	6	216 (252)	3 раза в нед по 2 час
	17-18	1 сентября 2021 года	31.05.2022 г 31.08.2022	36 (46)	108/138	6	216 (252)	3 раза в нед по 2 час

3. Перечень информационного обеспечения

3.1. Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, 10 основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ». Методические рекомендации:
 1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
 2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
 3. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г.

3.2. Рекомендованная литература для тренеров-преподавателей.

Основная:

1. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений /Блайт Люсеро; [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011. - 280 с.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96 с.
3. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. М., «Просвещение»,1974.
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М., «Физкультура и спорт», 1973.
5. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. М., «Физкультура и спорт», 1978.
6. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. М., «Физкультура и спорт»,1978.
7. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения «Физкультура и спорт»,1979.
8. Раннее физическое развитие ребенка. В.В. Кантан. «Корона принт» - 2001г.
9. Обучение плаванию малышей Е.Ю. Мухортова. Москва «Физкультура и спорт» - 2008г.
10. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-П., 2005.
11. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: М., 2001.
12. Протченко Т.А., Ю.А.Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. - М., 2003
13. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 - 03.
14. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
15. Викулов А.Д. Плавание. - М.: ВЛАДОС - ПФССС, 2003.
16. Кардамова Н.М. Плавание: Лечение и спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001.- 121 с.
17. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для факультетов физического воспитания пед. институтов. - Киев: Вища школа, 1978.
18. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
19. Плавание. Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.

20. Викулов А.Д. Плавание. - М.: ВЛАДОС - ПФССС, 2003.- 28 с.

21. Кардамова Н.М. Плавание: . - Ростов на Дону: Феникс, 2002.

3.3. Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
4. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
5. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
7. Бекетов В.А. На ковре – юные борцы. – Киев: «Здоровье», 1990
8. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978

3.4. Список литературы рекомендованной для родителей :

1. Юный пловец. Л.П. Макаренко, Москва, «Физкультура и спорт»1983г.
2. . Искусство быть здоровым. Часть 1. А.М. Чайковский, С.Б. Шейнкман Москва, «Искусство и спорт», 1987г.
3. Давлятчина Н.Н. Журнал «Начальная школа» №10, 2010г. Статья «Формирования основ здорового образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий».
4. Стригоцкая О.А. Журнал «Начальная школа» №11, 2010г. Статья «Веселые упражнения и подвижные игры».

Общеподготовительные упражнения и средства освоения «школы» движения.

Средства освоения плавательной «школы» движения в воде.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.		
<p>С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование комплексов рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды; - освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания; - устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению. 		
1	Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха.	
2	Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания.	
3	Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.	
Погружение в воду с головой, ныряния и открывание глаз в воде		
<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; - ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды; - обучение открыванию глаз и ориентировке в воде. 		
1	Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.	Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2		Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
3		Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться с головой в воду.

4	То же, держась за бортик бассейна.
5	“Сядь на дно”. Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
6	Подныривая под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
	Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
7	“Достань клад”. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
8	Упражнение в парах “водолазы”. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
9	Упражнение в парах. Стоя лицом к друг другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.
Всплывание и лежание на воде.	
<p>Задачи: - Ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;</p> <p>- Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;</p> <p>- Освоение возможного изменения положения тела в воде.</p>	
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 погрузившись 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	“Звездочка” 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.
Выдохи в воду	
Задачи:	
<ul style="list-style-type: none"> - Освоение навыка задержки дыхания на вдохе; - Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; - Освоение выдохов 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. То же, погрузившись в воду с головой.
5	Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
6	упражнение в парах - ”насос”. Стоя лицом к друг другу. Взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
7	Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

8	Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
9	То же, поворачивая голову для вдоха направо.
10	Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
11	То же, поворачивая голову для вдоха направо.
Скольжения	
Задачи: <ul style="list-style-type: none"> - Освоение равновесия и обтекаемого положения тела; - Умение вытягиваться вперед в направлении движения - Освоение рабочей позы пловца и дыхания. 	
1	Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду 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.
Учебные прыжки в воду	
Задачи: <ul style="list-style-type: none"> - Устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой. - Подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. 	
1	Сидя на бортике и опора в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2	Сидя на бортике и опора ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3	Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4	В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5	В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6	Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7	То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Специализированные игровые комплексы «Игры на воде».

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.	
<<Кто быстрее спрячется под водой?>>	
1	<p>Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой.</p> <p>Вариант игры -<<Сядь на дно>>: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.</p> <p>Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъёмную силу воды, а так же убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.</p>
<<Хоровод>>	
2	<p>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.</p> <p>Методическое указание. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даёт им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающие по лицу воду.</p>
Игры с всплыванием и лежанием на воде	
<<Винт>>	
1	<p>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.</p> <p>Методические указания. При выполнении поворотов руководитель даёт указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.</p>
<<Авария>>	
2	<p>По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это <<потерпевшие</p>

	<p>кораблекрушение>>.Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) - <<пока не подоспее помощь>>.</p> <p>Методические указания.</p> <p>До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять лёгкие гребковые движения кистями(в виде <<восьмёрок>>) около тела.</p>
--	--

Игры с выдохами в воду.	
<<У кого больше пузырей?>>	
1	<p>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.</p> <p>Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.</p>
<<Ваньки-встаньки>>	
2	<p>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 партнёры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, котствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывание глаз в воде.</p>
Игры со скольжением и плаванием	
<<Кто дальше проскользит ? >>	
1	<p>Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.</p> <p>Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперёд; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперёд. Скольжение выполняется в сторону мелководья.</p>
<<Стрела>>	
2	<p>Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперёд – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочерёдно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкает его к берегу</p>

	<p>по поверхности воды. Побеждает <<стрела>>, которая проскользит дальше всех.</p> <p>Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.</p>
--	--

Игры с прыжками в воду.	
<<Не отставай!>>	
1	<p>Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займёт это положение.</p> <p>Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.</p>
<<Эстафета>>	
2	<p>Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает тоже самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.</p> <p>Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.</p>
<<Прыжки в воду>>	
3	<p>Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.</p> <p>Сначала прыжки могут выполнять из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно Ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.</p> <p>Методические указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение. При выполнении прыжков в воду: Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, трубочки, т.е любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.</p>

Игры с мячом.	
<<Мяч по кругу>>	
1	Играющие становятся в круг и перебрасывают друг друга легкий, не впитывающий влагу мяч.
<<Волейбол в воде>>	
2	<p>Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.</p> <p>В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.</p>

Приложение №3

«Начальные элементы и подготовительные упражнения для освоения техники плавания».

Упражнения для изучения техники кроля на груди	
Управление для изучения движений ногами и дыхания:	
1. И. п.- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади: ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и раздвинуты 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.- сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движение ногами кролем по команде или под счет преподавателя.	
4. И. п.- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движение ногами кролем	
5. И. п.- лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движение ногами кролем.	
6. И. п.- то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.	
7. То же , с дыханием ; вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох- при имитации	

опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движения ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. 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, б, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Основные методические указания:

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движения быстрее.

В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнение 5-6, 9-10 выполняются в начале на задержке дыхания, затем – в согласование с дыханием.

Упражнение для изучения движений руками и дыхания:

11. И. п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движения одной руки кролем.

13. И. п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движение руками кролем.

14. 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.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движения одной руки (другая вытянута вперед).

18. 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.

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

Основные методические указания:

В упражнениях 11-14: движение выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.

В упражнении 14: гребок должен быть длинным , без раскачивания плеч, вдох- в момент касания бедра рукой.

Упражнения 15-19: 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, за тем – с надувным кругом между ногами.

Упражнение 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений)

22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движение ногами(для выработки двух - и четырехударной координации движений.)

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания:

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.

Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроль на спине

Упражнения для изучения движений ногами:

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроль на груди.
2. И. п.- лёжа 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 вперёд по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперёд (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука вперёд, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).

Основные методические указания:

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

Упражнения для изучения движений руками:

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

<p>11. То же, при помощи попеременных движений руками.</p> <p>12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).</p> <p>13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бёдер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.</p> <p>14. Плавание при помощи одной рукой, другая – вытянута вперёд. То же, поменяв положение рук.</p> <p>15. Плавание кролем при помощи поочерёдных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.</p> <p>16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счётов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемые одновременно одной рукой выполняют гребок, а другую пронесит над водой.</p>
<p>Основные методические указания:</p> <p>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.</p>
<p>Упражнения для изучения общего согласования движений:</p>
<p>17. И.п. – лежа на спине, правая вверх, 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.</p> <p>18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.</p> <p>19. То же, с акцентом на сильную работу с ногами (для выработки шестиударной координации движений).</p>
<p>Основные методические указания. Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.</p>
<p align="center">Упражнения для изучения техники стартов</p>
<p align="center">Стартовый прыжок с тумбочки</p>

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

И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

1. То же, из исходного положения для старта
2. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
3. То же, но под команду.
4. Выполнять спад в воду с отталкиванием в конце падения.
5. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
6. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
7. То же, но под команду.
8. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.
9. 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 вперёд, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперёд руками.
2. Взявшись прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки над водой вперёд, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперёд 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 уходило под воду. Затем начать движения ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за поручни.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:

1. И.п.- стоя лицом к стенке зала, согнув ногу и поставив её на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперёд, 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 вперёд сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох и 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 вперёд, 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 в лево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперёд.
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.