

Принята
на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ «Олимп»
Протокол от 30 августа 2023 года №51



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ ДО «СШ «Олимп»

В.П. Брехов
2023 г.

М.П.

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимп» города Шумерля»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей образовательной
программе в области физической культуры и спорта
по виду спорта плавание углубленного уровня 1 и 3 годов
обучения
для возраста от 14 до 18 лет
Продолжительность реализации: 4 года
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: спортивная подготовленность

Разработчики:
тренеры-преподаватели
МАУ ДО «СШ «Олимп»
Кайнова М.В., Ксенофонтова Н.Ф.

Рецензенты:
Заместитель директора по учебно-спортивной работе
МАУ ДО «СШ «Олимп»
Курасова О.В.
Учитель физической культуры
МБОУ «Гимназия №8»
Матюнина Л.В.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Год создания	2023
Тип программы	Общеразвивающая
Образовательная область	Физическая культура и спорт
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень	Углубленный
Пол	Смешанный
Уровень освоения содержания образования	Физкультурно-спортивная
Форма	Групповая
Продолжительность реализации	4 года
Возраст обучающихся	14-18 лет

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Цели и задачи Программы.....	7
3.	Содержание Программы.....	9
4.	Планируемые результаты.....	16
5.	Учебный план.....	17
6.	Условия реализации Программы.....	30
7.	Формы аттестации.....	32
8.	Методические материалы.....	34
9.	Список литературы.....	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа к дополнительной общеразвивающей образовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта плавание углубленного уровня 1 и 3 годов обучения возраста от 14 до 18 лет (далее по тексту – Программа) разработана для реализации в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» города Шумерля» (далее по тексту – Спортивная школа).

К учебно-тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Количество обучающихся в группах не должно превышать 10-15 человек. Продолжительность занятий обучающихся – 2-4 академических часа.

Полный курс обучения составляет: 4 года, количество часов в 1 год – 378, 2 год – 420, 3 год – 504, 4 год - 588, за 4 года – 1890 часов.

Формой обучения занятия является групповая тренировка, которая включает в себя 3 части:

- подготовительную (вводную);
- основную;
- заключительную.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с обучающимися, с группой обучающихся.

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

Трудоемкость Программы составляет 42 недели в год.

Режим занятий: 4-5 раз в неделю.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей. Программа предусматривает участие в спортивных соревнованиях по спортивной аэробике. Результаты участия в соревнованиях по спортивной аэробике учитываются при формировании заработной платы тренера-преподавателя как выплаты стимулирующего характера.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель Программы: создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий по плаванию, а также организация свободного времени детей.

Основные Задачи Программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- приобретение навыков в организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- повышение спортивной квалификации;
- приобретение навыков в организации и проведении судейства соревнований по плаванию;
- формирование педагогического опыта в организации и проведении учебно-тренировочных занятий в группе.

Задачи обучающие:

- обучать правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;
- познакомить с историей развития отечественного плавания;
- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;
- дать знания о методах и способах спасения людей на воде;
- освоить элементы различных способов плавания.
- развитие физических качеств;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Задачи развивающие:

- развитие физических качеств;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
- способствовать укреплению физиологических систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной;
- укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни.

Задачи воспитательные:

- расширение коммуникативных способностей обучающихся;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни,
- профилактика вредных привычек и правонарушений в среде подростков и молодежи;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание коллективности, товарищества.

- воспитывать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;
- воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизм.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основными формами занятий являются: теоретические занятия и плавательная подготовка. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная. Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении навыков плавания может быть различной. На занятиях состав группы постоянный.

Виды занятий.

Основным видом проведения занятия является тренировка, где осваиваются, и совершенствуются плавательные умения и навыки.

Игровое занятие.

Совершенствование и проверка освоения плавательных умений и навыков на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение подвижных игр, развлечений, эстафет, базированных на ранее изученном материале; как вариант – проведение «Веселых стартов».

Учебное занятие

Основная форма, предусматривающая изучение нового учебного материала, базированного на ранее приобретенных знаниях, умениях и навыках.

Учебно-игровое занятие.

Различаются два варианта проведения:

1. Изучение достаточно простых плавательных упражнений: новые упражнения осваиваются в игровой форме; по ходу занятия осуществляется чередование учебного материала с соответствующими ему по содержанию подвижными играми;

2. Изучение нового сложного материала, для снижения эмоциональной нагрузки чередуя его с проведением различных подвижных игр.

Учебно-тренировочное занятие.

Занятие направлено на совершенствование отдельных элементов техники плавания, способа плавания в целом, развитие физических качеств, т.е. посвящен решению конкретных учебно-тренировочных задач. Широко применяются изученные ранее упражнения специальной направленности и различные методы тренировки.

Учебно-тренировочное занятие.

Изучение и совершенствование техники плавания, развитие физических качеств, применение различных методов спортивной тренировки. Занятие посвящается изучению отдельных элементов техники, на фоне совершенствования ранее изученных упражнений - осуществляется чередование нового и изученного ранее материала. Предусматривается освоение упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности пловца (упражнения специальной направленности), и выполнение их в различных режимах.

Контрольное или соревновательное занятие.

Предусматривается выполнение отдельных упражнений на выявление уровня плавательной и функциональной подготовленности в соревновательной форме; определение уровня подготовленности учащихся относительно конкретных нормативных требований. Итогом занятия является результат эффективности учебного процесса и проведение его корректировки.

Технология – это набор приемов, обеспечивающих выбор наиболее рациональных, эффективных способов образовательной деятельности.

В учебно-воспитательном процессе используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированные, игровые технологии, как основные, и элементы здоровьесберегающих технологий, как вспомогательные.

В связи с тем, что Программа предусматривает набор детей без предварительного отбора и с различной степенью подготовленности в обучении применяются личностно-ориентированные технологии, которые имеют:

- разноуровневый подход — ориентация на разный уровень сложности программного материала, доступного обучающемуся;
- дифференцированный подход — выделение групп детей на основе смешанной дифференциации: по знаниям и способностям.
- индивидуальный подход — распределение детей по однородным группам: познания, физическим способностям, социальной адаптации;
- субъектно-личностный подход — отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости.

Построение учебно-воспитательный процесса направлено, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в данной программе, предусматривают достаточно активную физическую нагрузку на организм подростка, поэтому система специальных средств и условий восстановления в этой программе имеет важное значение. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация учебно-тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры, удобная обувь и одежда.

Элементы игровых технологий используются в занятиях, как правило, в заключительной части занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

Основными принципам обучения и тренировки являются: принцип воспитывающего обучения, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

При проведении занятий по плаванию используются следующие принципы:

Принцип сознательности и активности.

Обучающийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения, как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала.

Принцип наглядности.

Создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет использование видеосъемок и тому подобное.

Принцип систематичности.

Повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени.

Принцип динамичности.

Этот принцип связан с увеличением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий.

Принцип доступности и индивидуализации обучающихся.

Место для занятий должно отвечать нормам безопасности и гигиены. При организации занятий по плаванию необходимо учитывать, что возможности ориентирования человека в воде значительно хуже, чем на суше. Обучающиеся плохо различают направление своего движения в воде, а также не всегда видят и слышат педагога. У обучающихся ухудшается восприятие в связи с возникающим в воде эмоциональным возбуждением. Перед первым занятием следует обязательно объяснить учащимся правила безопасности, гигиену прохода в бассейн и поведения на занятиях. В дальнейшем выполнение всех этих правил и соблюдение необходимого порядка в бассейне должно постоянно контролироваться. Соблюдение установленных правил является основой предотвращения несчастных случаев на воде. Особенно четкая организация и высокая дисциплина должны быть на занятиях по обучению нырянию.

На занятиях используются такие методы как:

Словесные методы – беседы, наставления и другое. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения эти обучающимися учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, тренер-преподаватель отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы учащиеся не замерзли.

Наглядный метод – метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, применение жестикюляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только учащиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — учащиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

- 1) тренер-преподаватель должен видеть каждого обучающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) обучающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у учащихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания.

Игровой метод – активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления

образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Основные направления реализации Программы

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма на открытой воде;

От возраста и физической подготовленности обучающихся зависят дозировка и нагрузки, методика обучения, а также быстрота освоения учебного материала. Обучение плаванию учащихся младшего школьного возраста требует больше времени — из-за медленного освоения техники движений и трудностей, связанных с организацией занятий (они медленно раздеваются и одеваются, плохо знают команды, легко отвлекаются, быстро теряют интерес к заданию и так далее.).

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с обучающимися, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к обучающимся.

Методика обучения спортивным способам плавания.

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела;
- 2) дыхание;
- 3) движения ногами;
- 4) движения руками;
- 5) общее согласование движений.

Методические указания по совершенствованию техники плавания и исправлению ошибок.

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что обучающемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу

или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаяемой ошибке.

Специальная гимнастика пловца

1. Стоя вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе или камушку).
2. Стоя в наклоне вперед с опорой руками о рейку гимнастической стенки (спинку стула), упругие покачивания туловищем вниз-вверх.
3. Стоя выкрут рук вперед и назад (руками захватываются концы натянутого полотенца или шнура — чем уже хват, тем эффективнее упражнение).
4. Стоя давление ладонями на рейку гимнастической стенки (5-6 сек.), имитируя различные моменты гребка руками дельфином.
5. Стоя в наклоне вперед, держась за резиновый шнур, движения руками как во время гребка при плавании дельфином, преодолевая сопротивление шнура.
6. То же, что предыдущее упражнение но лежа на скамейке.
7. Лежа на полу прогнувшись, одновременные рывки руками и ногами вверх.
8. В упоре лежа на гимнастическом мате или коврик подбрасывание ног вверх за счет ритмических раскачиваний таза и отталкивания тыльными сторонами стоп от опоры.
9. Лежа в упоре сзади, прогибание и сгибание туловища (движения тазом вверх и вниз).
10. Лежа в упоре сзади, согнув ноги в коленях, прогибание и сгибание туловища.
11. Из положения стоя на коленях на гимнастическом мате наклоны назад возможно (возвращаться в исходное положение можно с помощью опоры руками о мат).
12. Сидя на пятках, отрывая колени от пола, покачивание на стопах вперед и назад.
13. Стоя спиной к гимнастической стенке (стволу дерева) прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз.
14. «Волна».
15. Круговые движения тазом, держа в вытянутых вверх руках небольшой предмет неподвижно.
16. Вращение обруча с помощью круговых движений тазом.
17. Стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные движения туловищем и другой ногой.
18. Стоя у гимнастической стенки на расстоянии полшага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь коснуться ягодицами стенки.

Специальная гимнастика пловца-бассиста.

1. Сгибание и разгибание стоп, стоя пятками на краю ступеньки.
2. Круговые движения коленями внутрь и наружу, помогая руками (ладони на коленях).
3. Круговые движения коленями одновременно с медленным приседанием на всей ступне как можно ниже и последующим вставанием.
4. Сидя на скамейке лицом к стенке и упираясь в нее ступнями прямых ног, выполнять пружинящие наклоны (подбородок — к коленям), растягивая мышцы стопы и задней поверхности бедра (ноги в коленях не сгибать).
5. Приседание на всей ступне, разводя колени в стороны (стопы — на ширине таза, носки развернуты в стороны до отказа).
6. Упор лежа сзади, ноги врозь и согнуты в коленях — поочередные движения коленом к пятке противоположной ноги.
7. Приседания, сводя колени вместе (стопы несколько шире таза, носки в стороны до отказа).
8. Из седа на пятках (стопы носками в стороны), наклоняясь назад, лечь на спину; затем вернуться в исходное положение, опираясь руками о пол сбоку.
9. Лежа на груди, согнув ноги и надев на стопы петли резинового шнура — выпрямление ног, преодолевая сопротивление шнура.
10. Лежа в упоре на полу — прыжком ноги врозь, ноги вместе.
11. Лежа на полу в упоре сзади — пружинящие движения тазом вверх до отказа.
12. Разведение рук в стороны, преодолевая сопротивление резинового шнура.
13. Имитация гребка руками как при плавании брассом, преодолевая сопротивление

резинового шнура.

14. Лежа в упоре — сгибание рук.

15. Лежа в упоре сзади — сгибание и разгибание рук.

16. Лежа в упоре боком — перейти прыжком в упор сидя, прыжком вернуться в исходное положение (6-8 прыжков подряд); повторить упражнение лежа боком в упоре на другой руке.

17. Упражнение с партнером: стоя спиной друг к другу и взявшись под руки — приседания на всей ступне, упираясь спиной в спину партнера (6-8 приседаний подряд), затем, оставшись в приседе, передвигаясь по кругу, выполняя одновременные прыжки в приседе. Занимаясь гимнастикой, необходимо чередовать упражнения на силу и на гибкость, приведенные выше, с упражнениями на расслабление и глубокое дыхание.

Игры и развлечения на воде.

На занятиях плаванием, особенно с детьми и подростками, обязательно используются игры и развлечения на воде. Игры и развлечения на воде содействуют:

- повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию физических и морально-волевых качеств; - выработке умения взаимодействовать в коллективе;
- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Игры, применяемые при обучении плаванию, в зависимости от возраста и подготовленности участников, делятся на три группы.

1. Упражнение «Душ». Стоя в воде, пригоршнями зачерпнуть воду и вылить на голову, глаза при этом не закрывать. Выполнить 5-10 раз.

2. Упражнение «Ходьба по дну». Ребенок ходит по дну с опущенными в воду руками, размахивая одновременно двумя руками и поочередно каждой рукой.

3. Упражнение «Погружение в воду с головой». Два ребенка встают лицом друг к другу, взявшись за руки. Один из них делает глубокий вдох ртом, приседает, опускаясь в воду на 3-5 секунд, другой ребенок стоит. Затем другой погружается, а этот держит его за руки. Каждый погружается 5-6 раз. После выныривания не нужно вытирать лицо руками, достаточно стряхнуть воду движением головы.

4. Упражнение «Открытие глаз в воде». Два ребенка одновременно делают вдох, приседают, погружаясь в воду, открывают глаза и поднимают со дна камешки или положенные заранее предметы. Дети могут держаться за руки.

5. Упражнение «Выдох в воду». Два ребенка встают лицом друг к другу, взявшись за руки. После глубокого вдоха ртом один из них или сразу оба приседают и погружаются в воду. В воде они делают энергичный, продолжительный выдох через рот и нос, чтобы на поверхности воды были видны пузыри и открывают при этом глаза. Повторяют упражнение 5-10 раз. При выныривании лицо руками не вытирать.

6. Упражнение «Ложиться грудью на воду» — очень важное упражнение, выполнив которое, ребенку будет интересно, и обучение пойдет быстрее. Основная задача — отрывая ноги от дна, ложиться грудью на воду. Для этого ноги нужно поставить врозь, руки поднять вверх. Ребенок делает глубокий вдох, наклоняется, опускает руки на воду, слегка отталкивается ногами от дна, ложится на воду. При этом лицо погружается в воду до середины лба, руки лежат на поверхности воды, пятки слегка закрыты водой. Остаться в таком положении нужно 3-5 секунд.

7. Упражнение. Выполнить такое же упражнение, но соединив ноги и руки.

8. Упражнение «Скольжение на груди». Стоя в воде, поднять вверх руки и соединить их большими пальцами. Сделать глубокий вдох, присесть и наклониться, голову опустить между руками, обеими ногами оттолкнуться от дна и сколько удастся проскользнуть по воде, голову не поднимать. Выполнив 2-3 скольжения, сделать 5-10 выдохов в воду.

9. Упражнение «Движение ног кролем». Лечь грудью на воду, держась за опору, делать встречные движения ногами. Научившись скользить по воде без опоры, нужно следить за тем, чтобы

ноги не были напряжены, носки были оттянуты, а ступни не выходили из воды.

10. Упражнение «Движения рук и ног». Если ребенок уже научился продвигаться по воде, работая ногами, тогда подключаются к этому упражнению гребковые движения руками. Сделав гребок, руку не вынимать из воды, она проходит, как можно ближе к телу, чтобы сделать следующий гребок. Следите за ногами, чтобы они двигались чаще, чем руки.

11. Упражнение «Правильное дыхание». Теперь важно научиться правильному дыханию: голову до подбородка поднять из воды, одновременно делая короткий вдох, затем опустить голову, делая продолжительный выдох в воду. Во время вдоха руки и ноги не прекращают двигаться, а тело не прогибается.

Дыхание и Примерный перечень подвижных игр: учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

Воспитание физических качеств: быстрота, сила, смелость, выносливость.

Распределение видов упражнений в порядке усложнения:

1. Ходьба: «Цапля», приставной шаг, скрестный шаг; широкий шаг, высокоподнимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперед, спиной вперед, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперед.

2. Бег: «Кто быстрее?», «Лошадки». Прыжки: на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперед; от бортика к бортику, отрывая ноги от дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду. Погружение в воду: до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица спусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

Игры: «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты - уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы общекультурного базового уровня с учетом возрастной специфики обучающихся:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация; развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств; потребность в здоровом и активном образе жизни; стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники спортивного плавания.

Личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе..

Метапредметные результаты – потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям плаванием.

Предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о пауэрлифтинге, практические умения и навыки в плавании, владение спортивной техникой и тактикой плавания, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по настоящей Программе обучающийся должен знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; уметь:
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и тому подобное;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

		(П)	(С)	(Э)			
1	3	38	-	1	-	10	52
3	3	38	-	1	-	10	52

Условные обозначения к таблице №1:

Т – теоретические занятия
 П – практические занятия
 С – самостоятельная работа
 Э – промежуточная аттестация
 Ш – итоговая аттестация
 = - каникулы

18

5.2. Учебный план (план учебного процесса)

Таблица №2

№ пп	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах) По Программе	Аттестация (в часах)		Углубленный уровень	
			Промежуточная	Итоговая	1-й год обучения	3-й год обучения
Общий объем часов		1 890			378	504
1	Теоретическая подготовка	212			40	56
2.	Общая физическая подготовка	330			72	84
3.	Специальная физическая подготовка	277			63	70
4.	Техническая подготовка	320			70	85
5	Тактическая подготовка	330			70	82
6.	Соревновательная деятельность	396			91	96
7.	Аттестация	25			5	5
7.1.	Промежуточная аттестация	13			5	5
7.2.	Итоговая аттестация	12			-	-

Таблица №3

Показатель Учебной нагрузки	Углубленный уровень	
	1 год обучения	3 год обучения
Количество часов в неделю (астрономических часов, минут)	9	12
Количество занятий в неделю	4-5	5-6
Объем времени на реализацию предметных областей в неделях; времени в учебном году: сентябрь-июнь	42 недели/год	42 недели/год
Общее количество часов в год	378	504
Общее количество занятий в год	189	252
Минимальное количество детей в группах	10-15	10-15

Методические материалы Программы

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по плаванию.

Состояние и развитие спортивного плавания в России.

История развития спортивного плавания в мире и в нашей стране. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы подготовки в спорте.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте:

перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям, соревнованиям.

Общая физическая подготовка.

Упражнения перед плаванием.

Упражнение 1. Вращение руками поочередно. Старайтесь делать рукой полноценный круг, вытягиваясь при этом вперед, сохраняя стабильную амплитуду. Следите за тем, чтобы плечо доставало до уха. 10 повторов каждой рукой в обе стороны.

Упражнение 2. Вращение руками дельфином. Динамично поднимайтесь и опускайтесь на носочках, «подкидывая» свое тело, одновременно вращая руками. Плечами старайтесь доставать до ушей. Делайте 10 повторов, следом повторите то же самое в обратную сторону. Необходимо следить за сохранением амплитуды, и чтобы лопатки обязательно соединялись при вращениях.

Упражнение 3. Разноименные вращения. Руки подняты вверх. Затем разведите их в разные стороны: одна вперед, другая назад, совершая круговые движения. Помогайте себе плечами и корпусом. Повторите 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую.

Далее необходимо размять корпус.

Упражнение 4. Наклоны в сторону. Ноги шире плеч. Наклоняйтесь в сторону, растягивая мышцы корпуса, одна рука при этом находится на талии, вторая — тянется в сторону вместе с корпусом. Упражнение делается на выдохе, поочередно в каждую сторону. Всего 5 повторов. Руки соединены в замок. Ноги остаются в прежней в прежней позиции. Совершая наклоны вперед, старайтесь достать замком до пола перед корпусом. Для облегчения упражнения можно поставить ноги пошире и с каждой попыткой тянуться все ниже и ниже.

Упражнение 6. Вращение руками замком в наклоне. Руки соединены в замок за спиной, тело наклонено вперед. Делайте круговые вращения замком над корпусом. По 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 7. Наклоны локтями до пола. Ладонями обхватите локоть противоположной руки. Ноги по-прежнему в позиции шире плеч. Наклоняйтесь вперед, стараясь достать локтями до пола. Упражнение рекомендуется выполнять постепенно в три этапа: первый, потянулись вниз, второй, опустили чуть ниже, и, третий, стараемся наклониться максимально близко к полу. Выдох делается при наклоне. Также необходимо следить за тем, чтобы колени не сгибались. Для облегчения упражнения ноги можно поставить пошире.

Далее необходимо размять корпус.

Упражнение 4. Наклоны в сторону. Ноги шире плеч. Наклоняйтесь в сторону, растягивая мышцы корпуса, одна рука при этом находится на талии, вторая — тянется в сторону вместе с корпусом. Упражнение делается на выдохе, поочередно в каждую сторону. Всего 5 повторов.

Упражнение 5. Наклоны с руками замком. Руки соединены в замок. Ноги остаются в прежней в прежней позиции. Совершая наклоны вперед, старайтесь достать замком до пола перед корпусом. Для облегчения упражнения можно поставить ноги пошире и с каждой попыткой тянуться все ниже и ниже.

Упражнение 6. Вращение руками замком в наклоне. Руки соединены в замок за спиной, тело наклонено вперед. Делайте круговые вращения замком над корпусом. По 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 7. Наклоны локтями до пола. Ладонями обхватите локоть противоположной руки. Ноги по-прежнему в позиции шире плеч. Наклоняйтесь вперед, стараясь достать локтями до пола. Упражнение рекомендуется выполнять постепенно в три этапа: первый, потянулись вниз, второй, опустили чуть ниже, и, третий, стараемся наклониться максимально близко к полу. Выдох делается при наклоне. Также необходимо следить за тем, чтобы колени не сгибались. Для облегчения упражнения ноги можно поставить пошире.

Для укрепления мышц спины - упражнение «лодочка» в различных вариантах. Так же

хорошо для спины подтягивания, если ребенок не может подтягиваться то упражнение выполняется в негативной фазе (то есть я помогаю ребенку подтянуться, а он постепенно и медленно опускается удерживая себя мышцами рук и спины).

Для работы на мышцы живота тренер-преподаватель использует обычные скручивания, и подъемы ног из виса на перекладине. Важным для пловцов в работе мышц живота считаю упражнение статического характера на удержание позы (различные планки).

После планки хорошо, как усиливающие нагрузку подходят простые отжимания от пола. При правильном выполнении упражнения ребенку нужно удержать корпус ровно, не согнувшись и не прогнувшись, то есть соблюдается последовательность передачи нагрузки с одной группы мышц на другую.

Базовый комплекс упражнений для мышц корпуса выглядит так:

1. Подтягивание на высокой перекладине,
2. Подъемы ног в висе (колени можно согнуть)
3. Отжимания от пола руки чуть шире плеч.

Количество упражнений в комплексе, и количество выполнений движений зависит от возраста и подготовленности ребенка. Чем старше и подготовленнее обучающиеся, тем больше упражнений и количество движений в каждом подходе.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и совершенствование специальных физических качеств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом.
2. Развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

Развитие выносливости.

Выносливость - это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу.

Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью, специальная выносливость длительной работоспособностью при выполнении определенной работы специфических физических упражнений. В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную. Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке. Скоростная выносливость это способность пловца проплыть основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью.

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц.

К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной, статической силой, которую в состоянии развить человек; взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 сек., высокий личный результат;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.;

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и учебно-тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей. Тренировки проводятся интервальным, повторно-интервальным и повторным методами.

В воде — лопатки, ласты, плавание с подтягиванием за дорожку или за специально протянутый канат, гидротормозы различного вида, плавание на привязи, плавание с различными тормозными устройствами (резиновый круги или тренировочная доска между ногами),

использование блочных устройств, выполнение стартов и прыжков в воду.

Развитие быстроты.

Скоростные качества пловца проявляются в виде быстроты выполнения элементов техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движения пловца и воспитываются на суше и в воде воспитываются на суше и в воде

Для развития ловкости и координации используются элементы акробатики — кувырки, стойки, перекаты, простые элементы гимнастики, подвижные игры. В воде – водное поло, плавание отрезков с заданным и произвольным изменением темпа и скорости использование гребковых движений из синхронного плавание, плавание поперек бассейна через разделительные дорожки и другое, движения с большой амплитудой.

Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы. В воде развивается и поддерживается плаванием различными способами с акцентом на выполнении определенных элементов движений с максимальной амплитудой.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %. В плавании данная проблема является актуальной, так как наблюдается значительное преобладание СФП над ОФП и особенно на этапах спортивного совершенствования. А недостаточный резерв ОФП не дает возможности совершенствоваться в специализации.

Тактическая подготовка.

Тактическое мастерство спортсмена - искусство вести в соревнованиях борьбу с равным или даже более сильным соперником, наилучшим образом используя для достижения победы хотя бы даже ничтожные преимущества в своей технической, физической или волевой подготовленности. Овладение таким мастерством в любом виде спорта, в том числе и в плавании, является результатом многолетней целенаправленной работы.

В овладении тактическим мастерством многое зависит и от самого пловца, и от тренера-преподавателя. Известно, что не каждый тренер-преподаватель посвящает обучающихся в свои замыслы: мало рассказывает о том, как будет строиться подготовка в течение всего сезона, этапа, а зачастую даже недельного цикла и одного учебно-тренировочного занятия. Этим сковывается инициатива спортсмена, у которого воспитывается привычка безропотно, бездумно подчиняться авторитету тренера-преподавателя.

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Индивидуальная тактика пловца.

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Для спортивного плавания характерны следующие

цели:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат (обычно ставится при системе командного зачета по уровню спортивных результатов, при установлении рекордных результатов), так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачета по уровню мест, занятых спортсменами). Достижение данных целей, реальных для спортсмена, во многом зависит от его тактической подготовленности, которая определяется совокупностью характеристик.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников:

относительно быстрое начало дистанции;

относительно равномерное проплывание дистанции;

относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностям вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Незначительные изменения значений относительной скорости преодоления отдельных участков, дистанции у высококвалифицированных пловцов при достижении ими лучших результатов в соревнованиях, разделенных большими промежутками времени, свидетельствует о том, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью учебно-тренировочной работы с ним.

Любой из рассмотренных вариантов преодоления дистанции с учетом специализации и уровня подготовленности пловца может входить в тактический вариант проплывания дистанции по заданному временному графику с целью показать высший результат. Проплывание дистанции по заданному временному графику может быть использовано с целью показать максимальный результат, обеспечивающий выход в финал и позволяющий сохранить силы для дальнейшей борьбы. Временной график в этом случае рассчитывается по прогнозируемому результату середины финала. Вариант проплывания дистанции по временному графику может быть использован для достижения цели: выиграть заплыв и показать высший результат. Для этого временной график рассчитывается с учетом результата сильнейшего из соперников.

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

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

Взаимосвязь тактической подготовленности с другими видами подготовленности.

Преодоление спортсменом дистанции включает в себя отдельные технико-тактические действия, уровень владения которыми может повлиять на реализацию тактического плана.

Основой тактических действий на дистанции является техника спортсмена. Так, у соперника, имеющего отличную технику стартового прыжка, выиграть время при выполнении старта довольно трудно, даже если будут использованы особенности действий стартера и оказано определенное воздействие на соперника. Увеличение скорости на дистанции обычно начинается после достаточно эффективного выполнения поворота, что позволяет уйти от соперника вперед. Наблюдение за соперником не должно отражаться на качестве движений спортсмена, пловец должен владеть техникой дыхания как в правую, так и в левую сторону. Умение финишировать зависит от устойчивости техники спортсмена при утомлении. Преодоление разных по длине дистанций или изменение скорости проплывания зависит от умения спортсмена рационально изменять темп движений, использовать разные варианты техники плавания (например, спринтерские и стайерские варианты техники кроля на груди). Качество тактических действий и вариантов проплывания дистанций зависит не только от уровня технической подготовленности спортсмена, но и от уровня его физической подготовленности.

Формирование навыков преодоления дистанций основными тактическими вариантами без учета действий соперников происходит в процессе учебно-тренировочной работы над специальной работоспособностью пловца. Динамика проплывания дистанции определяется преимущественным развитием мощности, емкости и эффективности отдельных механизмов энергообеспечения мышечной деятельности при плавании. Умение выиграть у соперника время при выполнении старта и поворотов зависит не только от техники, но и от уровня взрывной силы пловца.

В плавании большую роль играет сочетание тактики пловца с его психологической подготовкой. Это определяется тем, что возможности взаимодействия соревнующихся ограничены главным образом сферой психических воздействий. До заплыва это в основном такие приемы психического воздействия, как маскировка состояния своей подготовленности и истинных тактических замыслов.

Спортсмены в зависимости от обстановки используют три варианта взаимодействия.

Первый - занижение уровня своей подготовленности со ссылками на болезнь, травмы и завышение уровня подготовленности своих соперников, то есть уход от роли лидера. Такое взаимодействие обычно применяется при выборе варианта преодоления дистанции стерегущей тактикой.

Второй вариант - завышение уровня своей подготовленности с целью морального подавления соперников - характерно для преодоления дистанции лидированием.

Третий вариант - уход от психического взаимодействия с соперниками (уединение, чтение увлекательной литературы и тому подобное) - обычно применяется пловцами, преодолевающими дистанцию вариантами без учета действий соперников. Использование того или иного варианта взаимодействия зависит также от особенностей морально-волевой подготовленности пловца и его основных соперников. Психические взаимодействия могут иметь непосредственный характер (личные контакты, совместная разминка) и опосредованный характер (контакты через преподавателей и участников соревнований, на крупнейших соревнованиях - через средства массовой информации).

В процессе заплыва большое значение имеют такие черты характера спортсмена, как уверенность в себе (обеспечивающую высокую помехоустойчивость при сбивающих факторах) и бойцовские качества (обеспечивающие большее использование резервных возможностей пловца, предельную мобилизацию усилий). Воспитание данных качеств ведется при предельных учебно-тренировочных нагрузках с использованием в них тактических действий и вариантов.

В тактике важное значение имеет рациональное поведение спортсмена в ходе соревнований, умение правильно и своевременно выполнять разминку, рационально использовать время от разминки до старта, правильно распределять свои силы от предварительных стартов до финальных. Эти умения важны для спортсменов с низким уровнем психической устойчивости, в отличие от спортсменов, обладающих эмоциональной устойчивостью в экстремальных условиях соревнований.

Тактика спортсмена в определенной степени зависит и от интеллектуальной подготовленности. Спортсмену необходимо знать тактику своих основных соперников и их подготовленность, особенности своей подготовленности и подготовленности соперников, условия предстоящих соревнований. Выбор тактических действий и вариантов поведения пловца в ходе соревнований есть результат мыслительной деятельности спортсмена. Даже тщательно разработанный тактический план не может предусмотреть всех возможных изменений ситуации в ходе соревнований. Поэтому в подготовке пловца большое значение имеет задача развития тактического мышления спортсмена, выражающаяся в способностях пловца мгновенно оценивать неожиданно меняющиеся условия соревновательной ситуации и самостоятельно находить наиболее правильный путь к достижению цели.

Групповая и командная тактика.

В плавании, исходя из характера соревновательной деятельности, основной является индивидуальная тактика. Однако на крупнейших соревнованиях, когда очень велик престиж победы, имеются проявления и групповой тактики. Групповая тактика чаще всего применяется в финальных заплывах, на дистанциях от 200 до 1500 м, когда число членов команды, попавших в финал, два и более человек. Ее применение чаще всего определяется попаданием в финал пловца, реально не рассчитывающего на высокое место в заплыве. Обычно это пловец, специализирующийся на более короткие дистанции и, следовательно, владеющий вариантом относительно быстрого начала дистанции. Его задача спровоцировать соперников своим необычайно сильным началом на не свойственное им проплывание дистанции. Товарищи по команде, зная об этом, преодолевают дистанцию в оптимальном для них варианте.

Командная тактика находит свое отражение в плавании при проведении эстафет. Задача Тренера-преподавателя состоит в определении состава эстафеты и распределения участников по отдельным этапам. В состав комбинированных эстафет обычно входят сильнейшие пловцы команды в отдельных способах плавания. При комплектовании эстафет следует учитывать не только уровень спортивных результатов, но и успешность выступления пловцов в эстафетном плавании (разность между индивидуальным результатом пловца и его результатом в эстафете).

При распределении участников эстафеты по этапам на крупнейших соревнованиях по плаванию применяются в основном пять вариантов расстановки пловцов относительно их уровня спортивных результатов.

Внутри каждого варианта распределения по уровню результатов возможны некоторые изменения в расстановке пловцов в зависимости от уровня их успешности выступлений в эстафетах и индивидуальных особенностей. Так, на первый этап чаще всего ставят пловцов с наименьшим уровнем успешности (недостаточный выигрыш при смене этапов, а на последний -- пловцов с высокими бойцовскими качествами, обладающих бурным финишем.

Техническая подготовка.

В настоящее время в спортивном плавании применяются следующие способы: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Эти способы условно делятся на две группы: способы с попеременными движениями руками и ногами (кроль на груди и кроль на спине) и одновременными движениями руками и ногами (брасс и баттерфляй-дельфин). Способ на боку, утративший свое спортивное значение, применяется во время начального обучения. Он с успехом используется также в прикладном плавании, в игре в водное поло и при сдаче норм комплекса ГТО.

Брасс характеризуется одновременными и симметричными движениями руками и ногами. В отличие от дельфина весь цикл движений руками осуществляется в воде. По скоростным показателям брасс занимает последнее место среди спортивных способов плавания, зато он имеет самое большое значение в прикладном плавании, поскольку позволяет спортсмену плыть бесшумно, хорошо просматривать пространство над водой, преодолевать огромные расстояния. В соревнованиях по плаванию брасс применяется на дистанциях 100 и 200 м, в комплексном плавании на дистанциях 200 и 400 м (третий отрезок 50 или 100 м) и на втором этапе комбинированной эстафеты 4x100 м. Каждый цикл движений в этом способе состоит из одного движения руками, одного движения ногами, одного вдоха и одного выдоха в воду (подтягивание), рабочее движение (толчок) и

скольжение (пауза).

Рабочее движение начинается последовательным, ускоренным и энергичным разгибанием ног в тазобедренных и коленных суставах в направлении назад—в стороны и немного вниз. По мере выпрямления ног в коленных суставах они сводятся к средней линии тела. Основными гребущими поверхностями во время выполнения рабочего движения являются внутренние поверхности стопы и голени. Рабочее движение заканчивается выпрямлением ног и вытягиванием носков.

Движения руками.

При плавании брассом цикл движений руками состоит из рабочего и подготовительного движений. Рабочее движение. В исходном положении руки вытянуты и соединены, ладони обращены вниз. Затем прямые руки начинают двигаться в стороны и вниз, одновременно ладони поворачиваются наружу, а кисти начинают разворачиваться перпендикулярно направлению движения пловца.

Дыхание.

Для того, чтобы выполнять вдох, пловцу необходимо поднять голову так, чтобы рот оказался над водой. Такое положение головы зависит от положения плечевого пояса. Наиболее высокое положение плечевого пояса наблюдается в конце гребка руками. Именно в этот момент и выполняется вдох через широко открытый рот. Затем голова опускается лицом в воду и после небольшой паузы начинается выдох, который производится через рот и нос и продолжается все остальное время цикла.

Общая координация движений.

Из исходного положения, в котором руки и ноги выпрямлены и соединены, рабочее движение выполняют руки, а ноги остаются выпрямленными и расслабленными. Затем, когда руки производят первую половину подготовительного движения (подводятся под грудь), ноги подтягиваются.

Кроль на спине.

Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Основное отличие его от остальных спортивных способов плавания состоит в положении тела и дыхании (выдох выполняется над водой). По скоростным показателям кроль на спине занимает третье место после кроля на груди и дельфина. В прикладном плавании он используется для транспортировки пострадавшего, различных грузов и буксировки их по воде.

Движения ногами. Так же как в кроле на груди, ноги при плавании кролем на спине выполняют непрерывные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх с амплитудой, составляющей примерно треть часть роста пловца.

Движения руками. Цикл движений одной руки состоит из следующих фаз: вход руки в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход руки из воды, движение (пронос) руки над водой. Существует два варианта техники выполнения гребка руками в кроле на спине: гребок прямой и гребок согнутой рукой. Гребок прямой рукой более прост, но менее эффективен в связи с малым периодом действия максимальной силы тяги.

Основная часть гребка начинается в тот момент, когда рука начинает двигаться назад. Двигаясь вдоль тела назад, рука продолжает сгибаться в локтевом суставе, образуя в середине гребка угол между плечом и предплечьем примерно 120° . Кисть продолжает находиться около поверхности воды, а локоть - ниже кисти. Во второй половине этой фазы рука постепенно разгибается в локтевом суставе и заканчивает основную часть гребка, когда кисть достигает бедра.

Дыхание. Несмотря на то что в кроле на спине дыхание не зависит от условий среды (вдох и выдох выполняются над водой), оно должно быть непрерывным и ритмичным.

Общая координация движений. Согласование движений руками и ногами осуществляется следующим образом: когда правая рука выполняет наплыв, левая нога производит удар снизу вверх (одновременно правая опускается вниз); продолжая движение, правая рука выполняет опорную и начало основной части гребка, а левая нога движется вниз (одновременно правая делает удар вверх); затем правая рука выполняет основную часть гребка, а левая нога снова производит удар снизу вверх (правая нога движется вниз).

Кроль на груди.

Движения ногами. Ноги выполняют непрерывные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх с амплитудой (ширина размаха стоп), равной примерно одной четвертой части роста пловца. Движения ногами обеспечивают устойчивое, горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения.

Движения руками. Цикл движений одной руки состоит из следующих фаз: вход руки в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход руки из воды, движение (пронос) руки над водой.

Основная часть гребка. Продвигаясь под туловищем, рука продолжает сгибаться в локтевом суставе, образуя в середине гребка угол между плечом и предплечьем, равный 90- 100 градусам. Далее рука постепенно начинает разгибаться и заканчивает основную часть гребка почти прямой. Основная часть гребка завершается, когда рука достигает линии таза.

Правильное согласование движений руками в кроле на груди основано на получении наиболее высокой, относительно равномерной скорости движения пловца на протяжении каждого цикла.

Дыхание.

На один цикл движений выполняется один вдох и один выдох. Для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки (вправо или влево) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох выполняется быстро и активно через широко открытый рот в первой половине проноса руки над водой. После этого голова быстро поворачивается в воду (лицом вниз), и сразу же начинается выдох сначала через рот, затем через нос. Общая координация движений. В кроле на груди высокая скорость достигается за счет непрерывности рабочих движений руками и ногами, четкого согласования всех движений с дыханием. Если пловец выполняет вдох под правую руку, то в этот момент левая рука находится в фазе наплыва, правая рука осуществляет первую половину проноса, правая нога совершает удар сверху вниз, а левая нога поднимается снизу вверх. Если же вдох производится под левую руку, то соответственно меняются положения правой и левой рук и ног.

Плавание способом дельфин характеризуется одновременными и симметричными движениями руками и ногами, а также волнообразным движением туловища.

По скорости плавания дельфин занимает второе место (после кроля на груди). Его значение в прикладном плавании невелико.

При плавании дельфином имеется несколько вариантов согласования движений (одноударная, двухударная и трехударная координация). Наиболее распространенным является двухударный вариант. Каждый цикл движений в этом варианте состоит из одного движения руками, двух ударов ногами, одного вдоха и одного выдоха.

Движения руками.

При плавании дельфином цикл движений руками составляют следующие фазы: вход рук в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход рук из воды, движение (пронос) рук над водой.

Основная часть гребка. Двигаясь вниз и назад, руки продолжают сгибаться в локтевых суставах, обеспечивая кистям поступательное движение спереди назад, при котором сила тяги становится максимальной.

Во время гребка локти движутся назад и в стороны, а киста находятся на ширине плеч или приближаются к вертикальной плоскости, проходящей через продольную ось тела. Чтобы облегчить вынос рук из воды, надо в заключительной стадии основной части гребка выполнять движение кистями назад и несколько в стороны от туловища.

Дыхание. Плечевой пояс занимает наиболее высокое положение в конце основной фазы гребка руками. В этот момент голова поднимается из воды и начинается вдох, который заканчивается в первой половине проноса рук над водой. Затем голова спускается лицом в воду, а руки заканчивают пронос.

После небольшой паузы начинается выдох, который продолжается в течение остальной части цикла.

Общая координация движений. Согласование движений осуществляется следующим образом. В тот момент, когда вытянутые вперед прямые руки начинают наплыв (голова погружена лицом в

воду), ноги производят первый удар сверху вниз, который заканчивается примерно тогда, когда руки заканчивают наплыв. Далее руки выполняют опорную и первую треть основной части гребка, а ноги поднимаются в крайнее верхнее положение. Второй удар ногами сверху вниз совпадает с выполнением руками оставшихся двух третей основной части гребка. Удар ногами заканчивается в тот момент, когда руки проходят линию таза. Во время выноса рук из воды, проноса их над водой и входа в воду ноги вторично поднимаются в крайнее верхнее положение. После этого цикл движений повторяется.

Совершенствование техники спортивных способов плавания проводится в следующих основных направлениях:

1. Совершенствование обтекаемого положения тела, уменьшающего сопротивление воды.
2. Постановка эффективных гребковых движений, обеспечивающих мощные тяговые усилия и хорошее продвижение пловца.
3. Постановка дыхания с коротким и энергичным вдохом, строго подчиненного ритму плавательных движений.
4. Улучшение общего согласования движений.
5. Устранение излишнего напряжения мышц и скованности движений, повышение экономичности техники.

Основой для хорошей техники является умение:

- поддерживать обтекаемое, уравновешенное положение тела с оптимальным углом атаки и эффективными движениями ногами;
- выполнять рациональный гребок руками в согласовании с дыханием и общее согласование движений.

Мощный и эффективный гребок обеспечивается рациональной траекторией движений, которая зависит от подвижности в суставах и силы мышц:

- 1) с постепенным уменьшением количества гребков (то есть с увеличением шага);
- 2) с постоянным сокращением времени проплывания отрезка на 0,5-1 сек.;
- 3) с увеличением темпа;
- 4) с переходом от максимального темпа к оптимальному.

Эти приемы можно сочетать в одном упражнении (например, 25 м в максимальном темпе + 25 м в оптимальном темпе с увеличенным шагом).

Соревновательная деятельность.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр. Судейская практика.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации настоящей Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

1. Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).
- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

2. Спортивные сооружения:

- спортивный зал, ванна бассейна.

3. Техническое оснащение:

- настенный секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;
- фотоаппарат;
- видеокамера.

4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- фитболы-8 шт.;
- бодибары – 25 шт.;
- гантели по 0,5 кг;
- гантели по 1,0 кг;
- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- тележки;
- резины для рук.
- пьедестал почета.

Для воды:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

5. Кадровое обеспечение:

Настоящая Программа реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование.

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Оборудование размещается в зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий и только под присмотром педагога.

Непрерывным условием является хорошее освещение и температура в зале на уровне +18 градусов по С, температура воды +28 С.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы по баскетболу (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам Программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы секции плавания; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной Программы;

- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Входной контроль (промежуточная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

Итоговая аттестация – это оценка учащихся уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса Программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной Программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

- средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

- низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится в мае и является обязательной для всех тренеров-преподавателей и обучающихся.

Проведение промежуточной аттестации осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации, в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и передаются заместителю директору по учебно-спортивной работе.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия Программы, и еще три года после этого.

Параметры подведения итогов:

- уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий); количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу,

- освоивших программу в необходимой степени;

совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

перечень основных причин невыполнения детьми Программы; перечень факторов, способствующих успешному освоению Программы;

рекомендации по коррекции Программы, изменению методик преподавания.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение Программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия Программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо ориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в учебно-тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать

заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
2. СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
3. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам».
6. Приказ Минспорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
7. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004.
8. Н. Ж. Бумакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986.
9. В. М. Зациорский. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981.
10. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990.
11. Правила соревнований по плаванию. 6. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. Советский спорт. 2002.
12. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
13. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. – М.: 1995.
15. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации /Составители: Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина.
16. О.Е., Столов И.И., Усков С.В., Черноног Д.Н.– М.: Советский спорт, 2008.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.- М.: Астрель, 2003.
18. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В.Козлова. – М.,1993.

