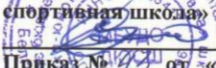


Управление образования администрации муниципального района
«Корочанский район»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Корочанского района Белгородской области

Рассмотрено На педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>08</u> 2023г.	Утверждаю: Директор МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа»  С.А. Белоусов Приказ № <u>1/23</u> от « <u>25</u> » <u>08</u> 2023 года
--	---

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Плавание»

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 5-18 лет
Учебный год 46 недель
Срок реализации – 3 года

Разработчик программы:
тренеры - преподаватели
МБУДО «ДЮСШ»
Корочанского района:

№п/п	Ф.И.О.
1	Съедин С.В.
2	Золотарев Е.В.

с. Бехтеевка, 2023 г.

Рабочая программа разработана на основании: Федерального закона от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации и учебной программы по виду спорта «Плавание» (Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2009)

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» предназначена для обучающихся 5-18 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети разовьют физическую подготовку и овладеют основами техники плавания

Плавание - как физическое действие обеспечивает умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в нужном направлении, без посторонней помощи.

Плавание — олимпийский вид спорта, заключающийся в преодолении определенным стилем соревновательной дистанции от 50 до 1500 м в бассейне. В программе Олимпийских Игр — с 1896г. (среди женщин — с 1912г.

В настоящее время в плавании сформировались следующие основные направления: массовое обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;

спортивное плавание и водные виды спорта;

профессионально-прикладное плавание;

оздоровительно-реабилитационное плавание;

фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка;

зрелищно-театрализованные мероприятия и праздники на воде.

Спортивное плавание делится на способы плавания и дистанции, на которых проводятся соревнования.

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (без опорное) его положение, позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие (по сравнению с вертикальным положением тела, в котором человек проводит более 2/3 жизни) нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которое проходят по определенным правилам. К классическому виду соревнований относят состязание в бассейне стандартных размеров (ванны длиной 25м и 50м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании подготовиться к скоростному преодолению дистанций и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции:(50,100,200,400,800 м для женщин и 50,100,200,400,1500м для мужчин), кроль на спине (100,200 м), брасс (100,200м),баттерфляй (100, 200м), комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоления равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (баттерфляй, кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4x100 м, 4x200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4x100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

В настоящий момент олимпийская программа по плаванию включает 32 номера (16

дистанций у мужчин и 16- у женщин).

Спортивное плавание имеет свои разновидности. Например, марафонское проводится на открытой воде - дистанции 5,10,25 км. Существует зимнее плавание (в холодной воде) - включающее элементы закаливания (моржевание) и плавания на скорость. Плавание как один из видов входит в программу триатлона, не так давно включенного в олимпийскую программу. Также плавание на различные дистанции входит как обязательное упражнение в различные виды многоборья, например современное пятиборье (олимпийский вид), морское многоборье и др.

Оздоровительное плавание - использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные - спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения состояния здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т.д.

Игровое плавание - использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают координацию. Разнообразные игры и развлечения широко применяются в оздоровительных лагерях, при организации водных праздников. Однако из таких игр - водное поло - стала олимпийским видом спорта.

Фигурное (художественное, синхронное) плавание - совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Может выполняться индивидуально группами. Синхронное плавание является и отдельным видом спорта, входящим в олимпийскую программу соревнований.

Прикладное плавание - способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Например, человек идет в бассейн, чтобы за какое-то время может заниматься оздоровительным плаванием, но он хочет овладеть навыком плавания, чтобы выжить в экстренной ситуации, оказавшись в воде, помочь пострадавшим и т.д. Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности. Прикладное плавание подразделяется на виды: преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих.

Подводное - плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений (не путать с нырянием). Большое распространение в настоящее время получил дайвинг как часть активного и экстремального туризма. Подводное плавание существует и как вид спорта.

Таким образом, все плавания имеют важное значение в развитии пловцов и других спортсменов. Плавание играет существенную роль в реализации как общепедагогических, так и специфических образовательно-воспитательных задач, продиктованных потребностями общества в целесообразном воздействии на развитие человека, необходимостью подготовки его к трудовой и другим общественно значимым видам деятельности. По всем изложенным видам плавания проводятся крупнейшие соревнования на мировом уровне.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Плавание» для учащихся группы без уровня сложности, разработана в соответствии с образовательной программой МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района и требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района.

Учебный год по Программе реализуется с 01 сентября по 31 августа. Учебно - тренировочные занятия по плаванию проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий и рассчитана на 92 учебных часов непосредственно в условиях ДЮСШ в спортивном зале.

1.1. Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная программа (далее-Программа) «Плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

1.2. Актуальность программы:

Актуальность Программы в том, что она предназначена для формирования мотивации у детей к занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванию. Обучение в рамках образовательной программы состоит в ознакомлении детей с первоначальным основам «Плавание», обеспечении досуга детей и подростков, развитии их двигательных способностей. Программа содержит теоретико-методический и практический материал, носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение для формирования двигательных навыков и укрепления здоровья.

1.3. Новизна:

Новизной Программы является применение на каждом тренировочном занятии соревновательно-игровых упражнений с элементами плавания. Программа предусматривает возможность освоения теоретических знаний через дистанционное обучение с применением электронных образовательных ресурсов.

1.4. Педагогическая целесообразность

Раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждая тренировка. Плавание позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса, как к определенному виду спорта, так и к физкультуре в целом.

1.5. Цель и задачи программы.

Цель программы – повышение двигательной активности детей школьного возраста, развитие их физических способностей средствами вида спорта «Плавание». Цель программы реализуется в процессе решения следующих задач:

Задачи образовательной программы.

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- обучить первоначальным базовым техническим элементам в плавании.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развивать физические способности учащихся;
- развивать пространственное мышление учащихся.

Воспитательные:

- прививать стойкий интерес к занятиям спортом;
- сформировать у учащихся потребность в самостоятельном физическом развитии;
- сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях и дисциплину;
- воспитывать чувство дружбы, коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

1.6. Возраст обучающихся

Программа предназначена для мальчиков и девочек с 5 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и проявляющие интерес к занятиям плаванием. Содержание занятий строиться с учётом возрастных и психологических особенностей детей. Программный материал распределяется по гендерному признаку с учётом первоначальных знаний, умений и навыков занимающихся, а также одарённости детей.

1.7. Срок реализации программы – 3 года. Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 92 часа в год.

Наполняемость групп: 25-30 человек.

1.8. Форма проведения учебных занятий – групповые занятия.

1.9. Форма обучения.

Форма обучения – очная (теоретическая и практическая).

1.10. Режим занятий – 1 занятие по 2 академических часа в неделю.

Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза, отводится время на подготовку и уборку своего оборудования и спортивного инвентаря, решение организационных вопросов с родителями. Во время дистанционного обучения теоретические занятия осваиваются вне учреждения с использованием дистанционных технологий, изучением видеоматериалов, а также выполнением упражнений согласно теме занятия. По итогам освоения каждого раздела учащиеся проходят теоретическое тестирование и/или предоставляют на проверку дневник юного спортсмена, присылают видео отчет, на основе которого тренером-преподавателем разрабатываются индивидуальные рекомендации.

1.11. Планируемые (ожидаемые) результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- будут знать о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- получат навыки техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, брасс)
- овладеют умениями выполнять специальные упражнения плавцов;
- будут уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- получат навыки проведения соревнований;
- будут соблюдать технику безопасности, поведения на воде;

Личностные результаты:

- овладеют основами техники плавания различными видами;
- обучатся основам судейства в плавании;
- будет развита потребность систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха, участие в соревнованиях;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Метапредметные результаты:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитать морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

В процессе занятий по учебной программе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение первоначальными основами в плавании, подготовка к выбору спортивной специализации и для зачисления в группу базового уровня сложности. Формами учета знаний, умений и навыков являются: сдача контрольных испытаний по теоретической, технической и общефизической подготовке.

В ходе реализации общеразвивающей программы «Плавание» у учащихся формируются компетенции осуществлять **универсальные действия**:

- *личностные* (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- *регулятивные* (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- *познавательные* (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- *коммуникативные* (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Формы подведения итогов реализации Программы:

- спортивный праздник по итогам освоения Программы;
- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоретической, общефизической и основам технической подготовки;
- анализ результатов личных спортивных достижений.

1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоритических знаний и практических умений, физической подготовленности)

Ко-во баллов	Требования по теоритической подготовки	Требования по практической подготовке	Результат
От 100 до 75 %	Освоил в полном объеме все теоритические знания, предусмотренные программой	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объеме
От 74 до 50 %	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично
Менее 50	Освоил меньше половины знаний, предусмотренных	Освоил меньше половины практических умений, сдал	Не освоил программу

	программой	часть нормативов физической подготовки	
--	------------	--	--

Оценочные материалы, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов представлены в приложении №1

1.13. Формы проведения итогов реализации Программы:

- спортивный праздник по итогам освоения Программы;
- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоретической, общефизической подготовки;
- анализ результатов личных спортивных достижений.

Результаты воспитания учащихся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитывать морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Количество часов в неделю по годам обучения		2	2	2
Объем часов на 46 учебных недель		94	94	94
1.	Теоретическая подготовка	5	5	5
2.	Общая физическая подготовка	24	24	24
3.	Специальная физическая подготовка	24	24	24
4.	Технико-тактическая подготовка	17	17	17
5.	Контрольные игры и соревнования	6	6	6
6.	Различные виды спорта и подвижные игры	15	15	15
7.	Аттестация (итоговая)	3	3	3

III. Учебно-тематический план

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего	Формы аттестации (контроля)
1. Теоретическая подготовка	1		1		1		1					1	5	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
2. Общефизическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2		1	24	
3. Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2		1	24	
4. Технико-тактическая подготовка	2	1	1	2	2	1	3	2		1		2	17	
5. Контрольные игры и соревнования	2								3	1			6	
6. Различные виды спорта и подвижные игры	1	1	2	2	1	1	2	2		2		1	15	
7. Аттестация (итоговая)									3				3	
Всего:	10	8	8	10	8	8	10	8	10	8		6	94	

IV. Содержание программы

4.1. Теоритическая подготовка

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. 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 плавания в России.

История развития плавания в мире и в нашей стране. Достижения плавания в мире и в нашей стране. Достижение пловцов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и в мире. Спортивные сооружения для занятий плаванием и их состояния. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юношеских команд пловцов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергосбережения человека. Дыхание. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий плаванием; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники плавания. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике плавания. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей плавания.

Спортивные соревнования, правила соревнований по плаванию.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по плаванию на первенстве города, школы. Правила соревнований по плаванию. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи, секретарь,

хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила соревнований по плаванию.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях плаванием во избежание травм.

4.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Общефизическая подготовка

- **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

- **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

- **Упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

- **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

- **Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

- **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста) 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

Толкание ядра.

- **Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

- **Лыжи.** Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2-х до 10-ти км на время.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой; - ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Упражнения:

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками. То же вперед спиной.
10. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
12. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
13. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
14. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
15. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
16. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
17. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
18. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
19. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежачей» восьмерки.
20. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

1. Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.
2. Набрать в ладони воду и умыться лицо.
3. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
5. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
6. То же, держась за бортик бассейна.
7. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
8. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
10. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
11. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
12. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

Всплывания и лежания на воде.

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Упражнения:

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.
2. «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.
3. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
4. «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).
5. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
6. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
7. «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.
8. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
9. «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:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду. Команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше

Техническая и тактическая подготовка

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения 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 развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет препода.
4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой 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 движений 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, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

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

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

Упражнения для изучения общего согласования движений:

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

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами:

Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

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

Упражнения для изучения движений руками:

1. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами.
5. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
6. То же, при помощи попеременных движений руками.
7. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
8. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Упражнения для изучения общего согласования движений:

1. 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.
2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Учебные и тренировочные игры.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий при заплывах по избранной тактической системе.

Соревновательная деятельность

Обаятельным компонентом подготовки юных пловцов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные соревнования, муниципальные, региональные.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам этих соревнований отбирают участников основных соревнований.

V. Ресурсное обеспечение программы

5.1. Информационно-методическое обеспечение

Подготовка пловцов строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в тренировочном процессе. Прежде всего, это целевая направленность на освоение навыков и подготовки юных спортсменов для перехода в группы базового уровня. При большом охвате детей занятиями плаванием главным остается воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в группы подготовки для спорта высших достижений. Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в плавании.

5.2. Применяемые технологии и средства обучения и воспитания

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, самостоятельное выполнение заданий. Тренировочное занятие проходит по типовой схеме: подготовительная (вводная) часть; основная часть; заключительная часть. Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений. На тренировочных занятиях обязательно отводится время для теоретической подготовки в процессе тренировки.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций,) словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт спортсменов.

Принципы тренировочных занятий. На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы: постепенности, динамики нагрузки, цикличности тренировочной нагрузки, цикличности соревновательной нагрузки, сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе. Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической);

целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные. С учетом вышесказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

Участие в соревнованиях помогает юным пловцам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных пловцов. В плавании индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Подбор средств, для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Основным средством специальной физической подготовки на стартовом уровне являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств, необходимых для освоения техники и основ тактических действий. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость, прыжковая ловкость, специальная гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, теннисными, со скакалкой. Важное значение имеет систематическое применение подводящих упражнений при обучении новым приемам с использованием специального оборудования и инвентаря. Основное внимание в процессе технической подготовки следует уделять овладению учащимися основами арсенала технических приемов, включенных в содержание подготовки пловцов. Для лучшего и более быстрого усвоения материала занимающимся даются индивидуальные, «домашние», задания по физической, технической и элементам тактической подготовке. По физической подготовке - упражнения для развития силы рук, туловища, ног (упоры, наклоны, приседания, упражнения с предметами и т. д.). Для развития прыгучести (прыжки, напрыгивания, упражнения со скакалками и т. п.). Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер - преподаватель формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этические отношения в процессе тренировки. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в плавании (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать детей не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базах общеобразовательных учреждений Корочанского района согласно лицензии МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» Корочанского района, соответствующих требованиям СанПин и техники безопасности.

Минимальный перечень спортивного оборудования и инвентаря

№	Наименование	Кол-во
1.	Плавательные доски	10 шт.
2.	Нарукавники	10 шт.
3.	Мячи	10 шт.
4.	Фмшки	10 шт.

VI. Список литературы и интернет ресурсов

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
2. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровья, 1990.
3. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
4. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
6. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983
7. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
8. Кузнецов А. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011 г.
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984
10. Е. В. Попов, Первые шаги в профориентационной подготовке младших школьников (методические рекомендации). - Государственное автономное учреждение Республики Коми «Республиканский информационный центр оценки качества образования», 2011 г.
11. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания/Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. - М: Просвещение, 2014. - 130 с
12. Рудаков В.А., Иванова О.В. Примерная рабочая программа профориентационного курса для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений: методические рекомендации - АУ ИПОиИРТ - Ханты-Мансийск, 2014 г. - 67с.

Интернет-ресурсы

1. Министерство образования Московской области <https://mo.mosreg.ru/>
2. Министерство спорта Московской области <http://mst.mosreg.ru/>
3. Федерация плавания Московской области <https://mo-swimming.ru/>
4. Федерация плавания Белгородской области <https://russwimming.ru/node/1171>
5. Спорт - детям! <http://www.sportykid.ru/>
6. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» <http://xn--b1atfb1adk.xn--plai/>
7. Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Московской области "Областной центр развития дополнительного образования и патриотического воспитания детей и молодёжи" <https://mosoblcenter.edumsko.ru/>

Система контроля и зачётные требования

Система оценки образовательных результатов занимающихся по общеразвивающей программе «Плавание» включает комплексную оценку уровня теоретической, физической подготовленности и физического развития учащихся.

Методика оценки уровня теоретической подготовленности учащихся

В рамках реализации общеразвивающей программы «Плавание» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовленности

Теория и методика физической культуры и спорта

1) Дать определение понятию «Физическая культура»?

- а. Это совокупность физических упражнений и видов спорта
- б. Это деятельность спортсменов, тренеров и их достижения
- в. Вид культуры общества, человеческая деятельность, её результаты
- г. Это система физического воспитания и спорта
- д. Системы физкультурных, спортивных организаций, специалисты, функционирующие в этих системах и результаты их деятельности
- е. Это совокупность ценностей, накопленная в истории развития спорта

2) Что такое «Спорт»?

- а. Совокупность разных видов упражнений
- б. Систематические занятия упражнениями
- в. Тренировочная и соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов и вскрытие резервных возможностей человека
- г. Все атрибуты соревнований спортсменов

3) Какая организация руководит международным олимпийским движением?

- а. Международный союз национальных олимпийских комитетов
- б. Всемирная организация физической культуры и спорта
- в. Всемирная ассоциация спортивного движения
- г. Международный олимпийский комитет
- д. Межконтинентальная федерация классических видов спорта

4) Дать определение понятию «Физическая подготовка»

- а. Развитие физических качеств спортсмена
- б. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной)
- в. Процесс целенаправленного совершенствования избранного физического упражнения
- г. Развитие физических способностей и совершенствование умений непосредственно перед соревнованиями
- д. Развитие отдельного физического качеств

5) Укажите, какие из перечисленных компонентов не входят в физическую культуру?

- а. Физическое воспитание и спорт
- б. Физическое развитие и спорт
- в. Искусство и труд
- г. Физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка
- д. Физическое воспитание, физическое совершенствование, спорт, физическая подготовка

6) Какой способ плавания является самым быстрым?

- А) брасс
- Б) баттерфляй

В) кроль на груди

7) Как выполняют поворот при плавании “кроль на груди”?

А) кувырок вперёд

Б) кувырок назад

В) сальто вперёд

8) Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?

А) посередине

Б) по левой стороне

В) по правой стороне

9) Чем разграничивают дорожки в бассейне?

А) волногасителем

Б) канаты

В) поплавки

10) Сколько человек участвуют в эстафетном плавании?

А) 6

Б) 5

В) 4

11) Пловцы на каких Олимпийских играх разыгрывают медали?

А) на летних Олимпийских играх

Б) на зимних Олимпийских играх

В) нет в программе Олимпиады

12) Назовите спортивные способы плавания?

А) кроль, брасс, по-собачьи

Б) дельфин, кроль на спине, по-морскому

В) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

13) Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи?

А) сразу после приёма

Б) через 1,5-2 часа

В) через 3-4 часа

14) Как лучше подплывать к тонущему?

А) спереди

Б) сзади

В) сбоку

15) В каком стиле плавания лицо человека всегда находится над водой?

А) Плавание на спине

Б) Брасс

В) Кроль

16) В каком стиле спортивного плавания основной движущей силой являются ноги?

А) Кроль

Б) Баттерфляй

В) Брасс

17) В каком стиле спортивного плавания движение происходит назад?

А) Брасс

Б) Кроль

В) Плавание на спине

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется педагогический контроль.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала:

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Таблица для определения уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше	средний	ниже
			5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	7	117-130	104-116	88-103
		8	132-145	119-131	103-118
		9	145-158	132-144	116-131
		10	153-167	141-152	124-140
		11	164-177	151-163	135-150
		12	174-187	161-173	145-160

		13	185-198	172-184	156-171
		14	195-208	182-194	166-181
		15	209-225	190-208	163-189
		16	219-242	195-218	168-194
		17	230-249	209-229	179-208
2.	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя (см.)	7	241-320	176-240	80-175
		8	244-324	189-243	108-188
		9	250-329	196-249	117-195
		10	321-415	257-320	163-256
		11	349-431	293-348	211-292
		12	396-450	332-395	238-331
		13	435-515	380-434	299-379
		14	505-597	442-504	349-441
		15	537-638	468-536	366-467
		16	554-652	487-553	388-486
		17	675-805	587-674	457-586
3.	Бег 10 м., сек.	7	2,9	3,0	3,3
		8	2,9	3,0	3,3
		9	2,8	2,9	3,2
		10	2,8	2,9	3,2
		11	2,7	2,8	3,1
		12	2,6	2,7	3,0
		13	2,5	2,6	2,9
		14	2,4	2,5	2,8
		15	2,1	2,4	2,7
		16	2,0	2,3	2,6
		17	1,9	2,2	2,5
4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	7	4	2	1
		8	4	3	2
		9	5	4	3
		10	5	4	3
		11	6	5	4
		12	7	6	5
		13	8	6	5
		14	9	8	6
		15	10	8	6
		16	11	9	7
		17	12	9	7
5.	Челночный бег 3x10 м., сек.	7	11 и менее	11,3-10,5	11,5 и выше
		8	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и выше
		9	9,1	10,0-9,5	10,4
		10	8,8	9,9-9,3	10,2
		11	8,6	9,5-9,0	9,9
		12	8,5 и ниже	9,3-8,8	9,7 и выше
		13	8,3	9,0-8,6	9,3
		14	8,3	9,0-8,6	9,3

		14	8,0	8,7-8,3	9,0
		15	7,7	8,4-8,0	8,6
		16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже
		17	11 и менее	11,3-10,5	11,5 и выше

Таблица для определения уровня физической подготовленности девочек

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности		Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			4 балла	3 балла	2 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	7	111-123	99-110	85-98
		8	119-132	106-118	90-105
		9	127-140	114-126	98-113
		10	142-157	127-141	108-126
		11	150-164	136-149	119-135
		12	155-168	142-154	126-141
		13	165-177	154-164	139-153
		14	174-188	160-173	144-159
		15	178-204	159-177	132-158
		16	176-204	156-175	128-155
		17	176-205	155-175	125-154
2.	Бросок набивного мяча 1 кг из положения сидя (см.)	7	221-307	160-220	70-161
		8	217-282	172-216	106-171
		9	235-312	182-234	104-181
		10	297-391	233-296	139-232
		11	334-422	274-333	186-273
		12	348-422	297-347	222-296
		13	443-585	347-442	205-346
		14	472-606	381-471	246-380
		15	465-610	367-464	222-366
		16	507-659	404-506	251-403
		17	547-680	457-546	324-456
3.	Бег 10 м., сек.	7	3,5	3,6	3,8
		8	3,4	3,5	3,7
		9	3,3	3,4	3,6
		10	3,2	3,3	3,5
		11	3,1	3,2	3,4
		12	3,0	3,1	3,3
		13	2,9	3,0	3,2
		14	2,8	2,9	3,1
		15	2,7	2,8	3,0
		16	2,6	2,7	2,9
		17	2,5	2,6	2,8

4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	7	4	2	1
		8	5	3	2
		9	6	4	3
		10	7	5	4
		11	8	6	4
		12	9	6	5
		13	10	7	5
		14	11	7	5
		15	12	8	6
		16	13	8	6
		17	14	8	7
5.	Челночный бег 3х10 м., сек.	7	11,2 и менее	11,3-11,7	11,9 и более
		8	10,2 и ниже	11,3-10,6	11,7 и более
		9	9,7	10,7-10,1	11,2
		10	9,3	10,3-9,7	10,8
		11	9,1	10,0-9,5	10,4
		12	8,9 и ниже	9,7-9,3	10,1 и выше
		13	8,8	9,6-9,1	10,0
		14	8,7	9,5-9,0	10,0
		15	8,6	9,4-8,9	9,9
		16	8,5	9,3-8,8	9,7
		17	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

К занятиям в бассейне допускаются:

Дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным директором ДЮСШ.

Опасными факторами в бассейне являются:

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);
- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю проводящему занятия в бассейне.

Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

Требования безопасности перед началом занятий

Изучить содержание настоящей инструкции.

С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

Требования безопасности во время занятий

Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Занимающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- снимать шапочку для плавания;

- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
 - прыгать в воду с бортиков и лестниц;
 - висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
 - нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

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

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

С разрешения тренера-преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Календарный учебный график

Наименование материала	Месяцы									Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
	39 недель									
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1		1	8
Общая физическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	1	1	12
Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	2	1	1	1	1	13
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	1	16
Тактическая подготовка	2	1	2	1	2	1	2	2	1	14
Учебные и тренировочные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Контрольные игры и соревнования							2	2		9
Контрольные испытания									3	3
Всего:	9	9	8	9	9	8	9	9	9	79

**Календарный учебный график программы «Плавание»
Седин С.В. СОГ -2**

Наименование материала	Сентябрь								
	1	4	8	11	15	18	22	25	29
Теоретические занятия	45								
Общефизическая подготовка /ОФП/			45						
Специальная физическая подготовка					45		45		
Техническая подготовка		45						45	
Тактическая подготовка				45					45
Учебные и тренировочные игры						45			
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Октябрь								
	2	6	9	13	16	20	23	27	30
Теоретические занятия					45				
Общефизическая подготовка /ОФП/		45						45	
Специальная физическая подготовка			45						45
Техническая подготовка	45						45		
Тактическая подготовка						45			
Учебные и тренировочные игры				45					
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Ноябрь							
	3	6	10	13	17	20	24	27
Теоретические занятия		45						
Общефизическая				45				

подготовка /ОФП/								
Специальная физическая подготовка							45	
Техническая подготовка	45				45			
Тактическая подготовка			45			45		
Учебные и тренировочные игры								45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Декабрь								
	1	4	8	11	15	18	22	25	29
Теоретические занятия				45					
Общефизическая подготовка /ОФП/		45						45	
Специальная физическая подготовка	45					45			
Техническая подготовка			45				45		
Тактическая подготовка					45				
Учебные и тренировочные игры									45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Январь								
	1	5	8	12	15	19	22	26	29
Теоретические занятия						45			
Общефизическая подготовка /ОФП/		45							
Специальная физическая подготовка				45				45	
Техническая подготовка	45				45				
Тактическая подготовка			45						45
Учебные и тренировочные игры							45		
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Февраль							
	2	5	9	12	16	19	23	26
Теоретические занятия			45					
Общефизическая подготовка /ОФП/		45						
Специальная физическая подготовка				45				45
Техническая подготовка	45					45		
Тактическая подготовка					45			
Учебные и тренировочные игры							45	
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Март								
	1	4	8	11	15	18	22	25	29
Теоретические занятия			45						
Общеспортивная подготовка /ОФП/							45		
Специальная физическая подготовка					45				
Техническая подготовка	45								
Тактическая подготовка		45							45
Учебные и тренировочные игры						45			
Контрольные игры и соревнования				45				45	
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Апрель								
	1	5	8	12	15	19	22	26	29
Общеспортивная подготовка /ОФП/			45						
Специальная физическая подготовка						45			
Техническая подготовка		45						45	
Тактическая подготовка	45				45				
Учебные и тренировочные игры				45					
Контрольные игры и соревнования							45		45
Всего:									

Наименование материала	Май								
	3	6	10	13	17	20	24	27	31
Теоретическая подготовка					45				
Общеспортивная подготовка /ОФП/	45								
Специальная физическая подготовка						45			
Техническая подготовка				45					
Тактическая подготовка		45							
Учебные и тренировочные игры			45						
Контрольные и переводные испытания							45	45	45
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Календарный учебный график

Наименование материала	Месяцы									Всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
	39 недель									
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1		1	8
Общая физическая подготовка	2	2	1	2	1	1	1	1	1	12
Специальная физическая подготовка	2	1	1	2	1	2	1	1	1	12
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	1	16
Тактическая подготовка	2	1	2	2	2	1	2	2		14
Учебные и тренировочные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Контрольные игры и соревнования								2	2	4
Контрольные испытания									3	3
Всего:	10	8	8	10	8	8	10	8	8	78

Календарный учебный график программы «Плавание» Съедин С.В.

Наименование материала	Сентябрь				
	2	9	16	23	30
Теоретические занятия		45			
Общефизическая подготовка /ОФП/	45		45		
Специальная физическая подготовка		45		45	
Техническая подготовка			45		45
Тактическая подготовка	45			45	
Учебные и тренировочные игры					45
Всего:	90	90	90	90	90

Наименование материала	Октябрь			
	7	14	21	28
Теоретические занятия		45		
Общефизическая подготовка /ОФП/	45			45
Специальная физическая подготовка			45	
Техническая подготовка		45		45
Тактическая подготовка	45			
Учебные и тренировочные игры			45	
Всего:	90	90	90	90

Наименование материала	Ноябрь			
	4	11	18	25
Теоретические занятия	45			
Общефизическая подготовка /ОФП/			45	
Специальная физическая		45		

подготовка				
Техническая подготовка	45		45	
Тактическая подготовка		45		45
Учебные и тренировочные игры				45
Всего:	90	90	90	90

Наименование материала	Декабрь				
	2	9	16	23	30
Теоретические занятия		45			
Общефизическая подготовка /ОФП/	45			45	
Специальная физическая подготовка			45		45
Техническая подготовка		45		45	
Тактическая подготовка	45				45
Учебные и тренировочные игры			45		
Всего:	90	90	90	90	90

Наименование материала	Январь			
	6	13	20	27
Теоретические занятия	45			
Общефизическая подготовка /ОФП/			45	
Специальная физическая подготовка		45		
Техническая подготовка	45			45
Тактическая подготовка		45	45	
Учебные и тренировочные игры				45
Всего:	90	90	90	90

Наименование материала	Февраль			
	3	10	17	24
Теоретические занятия		45		
Общефизическая подготовка /ОФП/			45	
Специальная физическая подготовка	45			45
Техническая подготовка	45	45		
Тактическая подготовка			45	
Учебные и тренировочные игры				45
Всего:	90	90	90	90

Наименование материала	Март				
	2	9	16	23	30
Теоретические занятия		45			

Общефизическая подготовка /ОФП/				45	
Специальная физическая подготовка	45				
Техническая подготовка			45		45
Тактическая подготовка		45		45	
Учебные и тренировочные игры	45				
Контрольные игры и соревнования			45		45
Всего:	90	90	90	90	90

Наименование материала	Апрель			
	6	13	21	28
Общефизическая подготовка /ОФП/		45		
Специальная физическая подготовка				45
Техническая подготовка	45			
Тактическая подготовка			45	45
Учебные и тренировочные игры		45		
Контрольные игры и соревнования	45		45	
Всего:	90	90	90	90

Наименование материала	Май			
	4	11	18	25
Теоретические занятия	45			
Общефизическая подготовка /ОФП/			45	
Специальная физическая подготовка		45		
Техническая подготовка	45			
Учебные и тренировочные игры		45		
Контрольные и переводные испытания			45	90
Всего:	90	90	90	90