***ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА***

***р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***



**Принята Утверждена**

на Педагогическом Совете Приказом директора

протокол № 01 от 28.08.2020 г. МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково

№ 179-п от 28.08.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ПЛАВАНИЕ»**

Возраст детей: 6-18 лет

Срок реализации программы: 7 лет

Программу составил **тренеры-преподаватели**

**Земенков Михаил Александрович**

**Шпинёв Андрей Геннадьевич**

**р.п.Башмаково**

**2020г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию разработана на основе программы для комплексных и специализированных детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

- Приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 19января 2018 года № 41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание»;

- Уставом МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково;

- Образовательной программой МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково от 28.08.2020 г.;

- Положением о порядке установления и изменения учебной нагрузки

тренеров-преподавателей Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы р.п. Башмаково Пензенской области от 28.08.2020 г.

**Плавание**– один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связанно с трудовой деятельностью отдельных профессий. Плаваниешироко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

**Основная цель программы** - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является воспитание квалифицированных юных спортсменов, подведение их на уровень кандидатов в мастера спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

обучающие:

• ознакомить с историей развития плавания;

• ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

• подготовить инструкторов и судей по плаванию.

воспитывающие:

• воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

развивающие:

• способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, стоящих перед отделением плавание комплексной и специализированной ДЮСШ, способствуют:

- систематичность и круглогодичность учебно-тренировочных занятий;

- постоянный учет состояния здоровья, физического развития учащихся и их физической подготовленности;

- регулярный врачебный контроль за функциональным состоянием занимающихся;

- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований квалифицированных пловцов;

- прохождение инструкторской и судейской практики;

- использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам, что в свою очередь дает возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать свой учебно-тренировочный процесс на спортивно – оздоровительном и начальном этапах подготовки. В процессе обучения своих учащихся тренер-преподаватель может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Программа призвана не ограничивать творческий подход тренера, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

**Форма обучения** – очная, набор в группу осуществляется с 6 лет.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 7 лет обучения (1 год стартовый уровень и 3 года этап базовый уровень и 3 года продвинутый уровень).

**Режим учебно-тренировочной работы**

**и требования по физической и технической подготовке по плаванию**

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Максимальное кол-во учебных часов в неделю** | **Требования по физической,**  **технической и тактической подготовке** |
| стартовый уровень | 1 | 6 | 25 | 6 | наличие медицинской справки о допуске занятий в спортивной секции |
| базовый уровень | 1  2  3 | 8 | 25  20  20 | 9 | выполнение нормативов по ОФП и технической подготовки |
| продвинутый уровень | 1  2  3 | 12 | 20  20  20 | 12  14  16 | выполнение нормативов по ОФП и технической подготовки |

**РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ** составляется и утверждается директором Учреждения по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе пловцы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

• постепенный переход от изучения основ современной техники плавательных упражнений к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

• переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для пловца;

• увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

• увеличение объема тренировочных нагрузок;

• повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов.

**Задачи этапов**

1. Отбор способных к занятиям плавания детей.

2. Развитие интереса к занятиям плавания.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Улучшение общефизической подготовленности.

5. Изучение основ современной техники плавательных упражнений.

6. Подготовка и выполнение нормативных требований второго юношеского разряда и переводных нормативных требований.

7. Воспитание морально-волевых качеств.

**Учебный план**

**учебно-тренировочных занятий**

**в ДЮСШ по плаванию (ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** |  | стартовый уровень | стартовый уровень | | | продвинутый уровень | | |
| **Год обучения** | | | | | | |
| **1** | **1** | **2-3** | | **1** | **2** | **3** |
| 1. | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 10 | | 12 | 16 | 18 |
| 2. | Общая физическая | 90 | 70 | 66 | | 124 | 142 | 168 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 52 | 50 | 50 | | 120 | 146 | 168 |
| 4. | Изучение и  совершенствование техники и тактики | 60 | 82 | 86 | | 168 | 190 | 210 |
| 5. | Инструкторская и судейская практика | **-** | - | - | | 2 | 4 | 6 |
| 6. | Соревнования и прикидки | Согласно календарному плану  спортивных мероприятий | | | | | | |
| 7. | Приемные и переводные испытания | 2 | 2 | | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 8. | Медицинское обследование | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Общее количество часов** | | **216** | **216** | | **216** | **432** | **504** | **576** |

Учебный год составляет 46 недель, из которых 36 учебных недель, непосредственно в условиях детско-юношеской спортивной школы, 8 недель спортивно- оздоровительная площадка (лето) и 2 недели предусмотренных для самостоятельной работы по индивидуальным планам, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА**

**1)ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Темы.**

**Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в жизни молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по плаванию.

**Краткий обзор развития плавания в России**

Возникновение плавания как вида спорта. Плавание в программе Олимпийских игр древней Греции и в настоящее время. Развитие плавания в послевоенной России. Рост массовости плавания в послевоенные годы. Понятие «комплекса ГТО». Развитие детского и юношеского л спорта в современной России. Участие российских пловцов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособности мышц и подвижность суставов.

Основные сведения о крови и кровообращении, сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функции.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий плаванием.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

**Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.**

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Гигиена одежды и обуви.

Гигиенические требования к местам занятий плаванием, инвентарю и спортивной одежде.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

**Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.**

Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы и средства предупреждения и ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

**Основы техники способов плавания кроль на груди, кроль на спине.**

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Показатели техники: эффективность, экономичность и координация движений.

Общие основы техники плавания. Цикл движений. Положение туловища, движения руками и ногами. Мышечные усилия, сила тяжести, реакция опоры. Энергетические затраты. Длина и частота гребков.

Основы техники плавания кролем на груди и кролем на спине. Цикл движений. Работа рук, ног. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники плавания: старт, стартовый разгон, плавание по дистанции и финиширование. Особенности техники плавания на «короткой и длинной» воде. Тактика при участии в соревнованиях.

Плавание на коротких дистанциях. Особенности техники. Плавание на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика техники плавания на различные дистанции.

Эстафетноеплавание. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Правила старта.

Комплексное плавание. Особенности старта. Очерёдность способов плавания.Правила старта, поворотов. Значение правильного дыхания.

Комбинированное плавание. Техника преодоления дистанции. Особенности старта. Очерёдность способов плавания.Правила старта, поворотов. Ритм плавания. Финиширование. Тактика плавания.

Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы и средства предупреждения и ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

**Основы техники способов плавания брасс, баттерфляй**

Общее понятие о технике спортивного упражнения. Показатели техники: эффективность, экономичность и координация движений.

Общие основы техники плавания. Цикл движений. Положение туловища, движения руками и ногами. Мышечные усилия, сила тяжести, реакция опоры. Энергетические затраты. Длина и частота гребков.

Основы техники плавания брасс, баттерфляй. Цикл движений. Работа рук, ног. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники плавания: старт, стартовый разгон, плавание по дистанции и финиширование. Особенности техники плавания на «короткой и длинной» воде. Тактика при участии в соревнованиях.

Плавание на коротких дистанциях. Особенности техники. Плавание на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика техники плавания на различные дистанции.

Эстафетноеплавание. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Правила старта.

Комплексное плавание. Особенности старта. Очерёдность способов плавания.Правила старта, поворотов. Значение правильного дыхания.

Комбинированное плавание. Техника преодоления дистанции. Особенности старта. Очерёдность способов плавания.Правила старта, поворотов. Ритм плавания. Финиширование. Тактика плавания.

Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы и средства предупреждения и ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

**Основы методики обучения и тренировки.**

Единство процесса обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков, физических и морально-волевых качеств спортсмена. Последовательность изучения способовплавания. Методы, методические приемы и средства. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение упражнений. Определение и исправление ошибок.

**Организация занятий.** Структура урока плаванию. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке занимающихся.

Характеристика и назначение каждой части урока.

Методы тренировки. Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Значение контроля и самоконтроля спортсмена.

Периоды и циклы тренировки. Организация и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Формы тренировочных занятий: специализированная зарядка, тренировочный урок, самостоятельное выполнение заданий тренера.

Особенности тренировки перед выступлением на соревнованиях. Отдых и питание в дни соревнований.

Предсоревновательная разминка, ее значение и содержание.

Характеристика спортивной формы. Режим в период и после соревнований.

**Планирование спортивной тренировки**

Роль планирования. Перспективное планирование, годичное, конспект занятия по теории и практике.

Календарь спортивно-массовых мероприятий и его взаимосвязь с планированием спортивной тренировки.

Круглогодичность спортивной тренировки и ее планирование. Индивидуальный план, дневник тренировки.

**Психологическая подготовка**

Моральные качества: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные навыки работы, чувство ответственности за свое действие, взаимопомощь, выручка, дисциплина, уважение к товарищам, патриотизм и преданность.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства пловцов.

**Правила, организация и проведение соревнований**

Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Характер и разновидности соревнований. Положение о соревнованиях. Программа и график проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи как организатора соревнований и воспитателя спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря и оборудования. Медицинский контроль и помощь на соревнованиях. Правила соревнований. Техника судейства. Способы определения результатов. Система зачетов. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Особенности проведения соревнований по различным видам плавания.

**Место занятий, оборудование и инвентарь.**

Оборудование бассейнов для занятий плаванием. Их оборудование, эксплуатация в летних и зимних условиях. Хозяйственный инвентарь. Уход за спортивным сооружением.

Спортивная экипировка и инвентарь для тренировочных занятий. Выбор спортивного плавательного инвентаря в зависимости от специализации пловца. Уход за спортивной одеждой и инвентарём.

**2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

* упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
* повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
* из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
* подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
* подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
* медленный бег на время;
* бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5 Х 15 метров;
* прыжки с места толчком обеих ног;
* прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
* прыжки боком вправо-влево;
* прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
* прыжки на одной и двух ногах;
* прыжки через гимнастическую скамейку на время;
* прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо;
* ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
* подвижные игры с мячом и без мяча.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч через сетку», «Обведи кеглю», «Подбрось – поймай», «Мяч по кругу», «Низко-высоко», «Мяч в корзину», эстафета с бегом, с прыжками, с мячом и другими предметами.

**Методические указания**

Характер, дозировка и усложнение упражнений общеразвивающего характера зависят от возраста, пола и подготовленности учебных групп. В процессе применения упражнений должны соблюдаться педагогические правила: от простого к сложному, от неизвестного к известному и дидактические принципы доступности и индивидуализации, систематичности и последовательности.

**Специальная физическая подготовка**

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения).

**Техническая   подготовка**

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства.

Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс (рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение)

Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки.

***Упражнения для овладения и совершенствования техники плавания:***

***Кроль на груди***

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

6. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

7. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

8. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

 9. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

10. То же, но с движениями ног дельфином.

11. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

12. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

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

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

15. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

16. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

***Кроль на спине***

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. То же с лопаточками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

***Брасс***

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

***Баттерфляй***

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двух - ударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй – завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

**Другие виды спорта и подвижные игры**

Игры прочно вошли в арсенал главных средств общей физической подготовки пловца. Они повышают эмоциональность занятий, способствуют развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, воспитывают у пловцов чувство дружбы и товарищества, совершенствуют силу воли; повышают инициативу и сообразительность, внимание и быстроту реакции; приучают к коллективным действиям. Из подвижных игр наибольшее применение в подготовке пловца получили игры с мячом типа «борьба за мяч», «не давай мяч водящему», «перестрелка», «охотники и утки», «вороной конь» и др. «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам.

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

**Акробатические упражнения.**Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Большое значение имеет правильное сочетание игровой и других видов подготовки пловца как в отдельном занятии, так и в каждом недельном тренировочном цикле. В обоих случаях игре должно отводиться строго определенное место — такое, чтобы спортсмен, не теряя к ней интереса, справлялся с решением основных задач тренировки.

**Соревновательная деятельность**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.  По окончанию соревнований тренер-преподаватель проводит разбор прошедших соревнований. Учит находить ошибки в технике  плавания и тактике.  Выявляет положительные и отрицательные стороны, причины проигрыша. Учащиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

**Промежуточная аттестация**учащихся - процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания программы.

Промежуточная аттестация учащихся проводится на этапах обучения, начиная с базового этапа 2 года обучения, итоговая аттестация проводится по окончании полного выполнения обучающимся требований дополнительной образовательной программы по плаванию.

Формами **промежуточной аттестации** в ДЮСШ являются:

* сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке (согласно программе по плаванию);
* участие в соревнованиях различного уровня.

**Система контроля и зачетные требования**

**Программа тестирования:**

* Челночный бег 3х10м., сек.
* Прыжок в длину с места, см;
* Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши) низкой перекладине (девочки-девушки) кол-во раз;
* Бросок набивного мяча 1 кг(для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).
* Выкрут рук с палкой.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Юноши**  **Контрольные нормативы** | | **Базовый** | | **Продвинутый** | | |
| **Год обучения** | | | | |
| **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,4 | 10,1 | 9,8 | 9,5 | 8,9 |
| Прыжок в длину с места(см) | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 1 | 3 | 5 | 8 | 10 |
| **С**  **Ф**  **П** | Бросок набивного мяча 1 кг (м) | 3,5 | 3,6 | 3,7 | 3,8 | 3,9 |
| Выкрут рук с палкой (см) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |
| **Девушки** | |  |  |  |  |  |
| **О Ф П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 11,3 | 10,9 | 10,6 | 10,4 | 10,0 |
| Прыжок в длину с места(см) | 110 | 120 | 125 | 130 | 140 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 5 | 7 | 9 | 12 |
| **С**  **Ф**  **П** | Бросок набивного мяча 1 кг (м) | 3,0 | 3,1 | 3,2 | 3,3 | 3,4 |
| Выкрут рук с палкой (см) | 60 | 55 | 50 | 45 | 40 |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО**

**ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **Техническая подготовка для спортивно-оздоровительных групп базового уровня второго года обучения** | |
| Скольжение на груди, на спине, 25м | Экспертная оценка техники |
| Плавание кроль на груди, кроль на спине25 м | Проплыть всю дистанцию технически правильно |
| Интегральная экспертная оценка | Сумма баллов |
| **Техническая подготовка для спортивно-оздоровительных групп базового уровня третьего года обучения** | |
| Плавание 50м вольный стиль | Экспертная оценка техники |
| Плавание кроль на груди, кроль на спине50 м | Проплыть всю дистанцию технически правильно |
| Интегральная экспертная оценка | Сумма баллов |
| **Техническая подготовка для групп продвинутого уровня первого года обучения** | |
| Плавание 100 м | Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов |
| Плавание 100 м (способ по выбору) | Проплыть всю дистанцию технически правильно |
| Интегральная экспертная оценка | Сумма баллов |
| **Техническая подготовка для групп продвинутого уровня второго года обучения** | |
| Плавание 200 м | Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов |
| Плавание 200 м (способ по выбору) | Проплыть всю дистанцию технически правильно |
| Интегральная экспертная оценка | Сумма баллов |
| **Техническая подготовка для групп продвинутого уровня третьего года обучения** | |
| Плавание 200 м (комплексное плавание) | Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов |
| Плавание 400 м (способ по выбору) | Проплыть всю дистанцию технически правильно |
| Интегральная экспертная оценка | Сумма баллов |

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Результаты отреализации программы определены по годам обучения и соответствуют поставленным перед этапом задачам.

Так после прохождения обучения на этапах *учащиеся* будут знать терминологию по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой, обучение на этапах подготовки способствует всестороннему гармоническому развитию физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма. На этапах начальной подготовки учащиеся будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании всеми спортивными способами плавания, расчленено и согласовано с дыханием.

Воспитанник сможет овладеть жизненно необходимым навыком плавания, и сможет владеть широким кругом двигательных навыков.

Воспитанник способен проявлять морально-этические и волевые качества.

**Прогнозируемые результаты:**

**Стартовый этап**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

**Этапы базовый и продвинутый**

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

**-** освоение основ техники по виду спорта «плавание»;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

**Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская и судейская практика организуется и проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, начиная со 2-го и 3-го года продвинутого уровня обучения. По мере усвоения теоретического и практического учебного материала отдельным учащимся на 1-2 годах продвинутого уровня обучения оказание помощи отстающим в группе товарищам при разучивании того или иного упражнения плавания. Судейство соревнований учащимися ДЮСШ поручается после изучения ими правил соревнований по плаванию на 2-ом году обучения. Сначала они судят соревнования внутри учебной группы в качестве помощников судей, затем оказывают помощь в организации и проведении соревнований в своих школах.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для плодотворных тренировок по плаванию, нацеленных на оздоровление и повышение уровня двигательной активности детей необходимо:

- наличие плавательного бассейна;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование оборудования, спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Весы медицинские | штук | 2 |
| 2. | Доска для плавания | штук | 20 |
| 3. | Доска информационная | штук | 2 |
|  |  |  |  |
| 5. | Лопатки для плавания | пар | 20 |
|  |  |  |  |
| 7. | Поплавки-вставки для ног | штук | 20 |
| 8. | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды | штук | 20 |
| 9. | Свисток | штук | 4 |
| 10. | Секундомер | штук | 4 |
| 11. | Скамейка гимнастическая | штук | 6 |
| 12. | Термометр для воды | штук | 2 |

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

**МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Контроль за состоянием здоровья учащихся осуществляется медицинской сестрой ДЮСШ. Медицинский осмотр учащиеся проходят в районной больнице 2 раза в год.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Литература для тренера-преподавателя:*

1.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.

2.Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

3.Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.

4.Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

5.Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.

6.Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред..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.Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

* 1. Озолин Н.Г.Настольная книга тренера. - М.: Астрсль, 2003.

10.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.

11.Положение о детско-юношеской спортивной школе.

*Литература для учащихся:*

1*.*Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983;

2. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986

3. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт,2001.;

4. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.