

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
от «15» января 2023 года Протокол № 3



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
ПЛАВАНИЕ
(для обучающихся 7-9 лет)

Уровень: стартовый (528 часов)
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Фефилов Михаил Алексеевич,
тренер-преподаватель
Лейер Марина Андреевна,
руководитель структурного
подразделения «СШ «Дельфин»

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»

г. Арамиль
2023 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка	стр. 3-6
<i>Характеристика и краткая история вида спорта</i>	стр. 3-4
<i>Актуальность программы</i>	стр. 4
<i>Адресат программы</i>	стр. 4-6
<i>Объем и срок освоения программы</i>	стр. 6
<i>Формы обучения, виды и режим занятий</i>	стр. 6
2. Цель и задачи программы	стр. 6
3. Содержание программы	стр. 7-25
<i>Учебный (тематический) план первого года обучения</i>	стр. 7-8
<i>Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения</i>	стр. 8-16
<i>Учебный (тематический) план второго года обучения</i>	стр. 17-18
<i>Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения</i>	стр. 18-25
4. Планируемые результаты освоения программы	стр. 25
5. Комплекс организационно-педагогических условий программы	стр. 26-29
<i>Календарно-учебный график</i>	стр. 26
<i>Материально-техническое обеспечение</i>	стр. 26
<i>Методическое обеспечение Программы</i>	стр. 27-29
<i>Формы аттестации и контроля</i>	стр. 29
6. Список литературы	стр. 30
<i>Приложение к программе</i>	стр. 31

1. Пояснительная записка

Плавание – одно из самых ценных среди естественных умений человека. Находясь в естественной для себя стихии, пловец развивается физически, укрепляет иммунитет и, преодолевая дистанции, борется со своей неуверенностью.

Вода с древних времен манила человечество своей красотой, чистотой, люди желали стать частью стихии. В Древней Греции, а также Риме, воины умели переправляться вплавь через бурные реки, а в Египте сохранились надписи первого тренера, который обучал детей и купался с ними, показывая им первые упражнения. Славяне тоже не остались в стороне, первые соревнования по плаванию проводились на реках и водоемах, победителем считался тот, кто вынесет на берега крупную добычу: большую рыбу.

Плавание как вид спорта появилось с развитием цивилизаций и до настоящего времени является зрелищным и захватывающим состязанием. С течением времени выделились направления, способы плавания. Бассейны для проведения международных соревнований с каждым годом становились современнее, развивался детский спорт. Занятие этим необыкновенным видом спорта прочно вошло в насыщенную жизнь человека, помогая ему формировать стойкие жизненные навыки.

История возникновения плавания как вида спорта берет свое начало в конце XIX века. В 1786 году в Париже открылась первая спортивная школа, почти через полвека такое же заведение открывается в Петербурге. Недалеко уже было и до первых международных состязаний: они стартовали в 1889 году в Венгрии, а с началом XX века плавание уже вписано в программы Олимпийских игр.

В 1912 году на Олимпийских играх в Стокгольме в плавании впервые дебютировали женщины.

В СССР начало XX века ознаменовано проведением первых официальных крупных состязаний, в 1913 году на Украине, а в 1914 в Латвии. Спортивные результаты в то время не были высокими, но начало развитию русского, а потом и советского плавания было положено.

В 1922 году пловцов из СССР объединяет сообщество «Дельфин», ставшее первой организацией по плаванию. В середине 30-х годов XX века наши спортсмены начинают удачно выступать в международных заплывах, спортивное советское плавание развивается быстрыми темпами. В 1952 году пловцы участвуют в олимпийских состязаниях, выступают пока не очень успешно, но основные успехи впереди.

Первую серьезную победу в женском плавании одержала школьница из Крыма Галина Прокуменщикова. Она стала чемпионкой на Олимпиаде в Японии в 1964 году, проплыв дистанцию 200 м стилем брасс.

До настоящего времени история российского, а также советского плавания развивалось в России разными темпами: были победы и поражения. Однако на счету советских и российских пловцов достаточно кубков, медалей и чемпионских званий, чтобы считать плавание истинно российским видом спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию (далее – ДООП, Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **стартовый уровень сложности**. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта.

Составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

- Устав СШ «Дельфин».

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 года № 996-р, направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику плавания именно дети.

Кроме жизнесберегающей функции плавание имеет важное значение для физического развития детей, поскольку являются прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к простудным заболеваниям, содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных задач в области физического воспитания и обеспечения безопасности, особенно среди подрастающего поколения.

В связи с этим дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» приобретает особое значение, поскольку ее реализация не только помогает обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки плавания, но и может послужить эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 7-9 лет.

Анатомические особенности детей. Для плавания имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Гибкость и подвижность в суставах позволяет быстрее осваивать технику спортивных способов плавания. Поскольку в плавании статические напряжения, направленные на поддержание позы, невелики, от ребенка требуется меньше физической силы, чем в других циклических "наземных" видах спорта. Мышцы детей быстрее утомляются, но также быстро происходят процессы восстановления. К 8-10-летнему возрасту показатели возбудимости мышц приближаются к характеристике взрослого человека. В этом возрасте дети на тренировках могут осваивать довольно сложные, с

учетом их подготовки, по технике выполнения упражнения, так как наибольшие нормы прироста физических качеств, особенно таких, как ловкость, быстрота, выносливость, наблюдаются именно в младшем школьном возрасте.

Физиологические особенности детей. Важнейшие показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем, характеризующие готовность организма к перенесению нагрузок, изменяются за школьные годы в связи с ростом и развитием ребенка. Вот почему эффективно способствовать развитию и укреплению этих систем на занятиях по плаванию начиная с младшего школьного возраста. Занятия плаванием укрепляет сердечную мышцу. К особенностям строения органов дыхания у детей относится нежность их тканей, легкая ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, обилие в них кровеносных и лимфатических сосудов. Поэтому через дыхательные пути в организм ребенка легко проникают различного рода инфекции, вызывая воспалительные процессы. Занимаясь плаванием, ребенок дышит чистым озонированным и увлажненным воздухом, не раздражающим дыхательные пути.

У детей младшего школьного возраста преобладает тип грудного дыхания. Умение правильно дышать имеет большое значение для всего растущего организма. Правильное дыхание оказывает благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую систему, а также на возбудимость нервной системы. Энергетический обмен у детей протекает интенсивнее, чем у взрослых, поэтому они нуждаются в большем количестве воздуха, чем взрослые. Повышенная потребность в интенсивной вентиляции легких у детей связана с построением и развитием тканей и увеличением массы тела. Занятия плаванием - лучшая тренировка для межреберных мышц и дыхательной системы. Результатом укрепления этих мышц является хорошая жизненная емкость легких.

Психологические особенности. К психологическим особенностям детей школьного возраста можно отнести легкую возбудимость, которая проявляется как в движении, так и в речи. Дети этого возраста неусидчивы, много двигаются, предпочитают бегать и ходить, но не стоять и не сидеть. Поэтому занятия плаванием очень полезны для удовлетворения потребности в двигательной активности.

Все действия школьников имеют яркую эмоциональную окраску. Поэтому на занятиях необходимо использовать игровой метод, отличающийся эмоциональностью и динамизмом. Образовательный процесс должен быть разнообразен как по содержанию учебного материала, так и по методике его проведения. Необходима частая смена заданий. При объяснении теории и заданий необходимо пользоваться сравнениями, так как у детей преобладает образное восприятие. Поэтому упражнения или отдельные движения нужно сравнивать с предметами или явлениями, знакомыми детям. Все упражнения в обучении первым навыкам в плавании имеют красивые образные названия – «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», «Стрелочка», «Фонтан» и многие другие. Дети школьного возраста охотно и быстро разучивают упражнения (с показа), копируя и повторяя, так как склонность к подражанию и повторению в этом возрасте особенно велика. Дети быстрее привыкают к необычной для человека среде, быстрее преодолевают водобоязнь.

Плавание является естественным средством массажа кожи, а, следовательно, оказывает тонизирующее влияние на нервную систему. Плавание оказывает уравновешивающее действие на автономную нервную систему. Это приводит к нормализации деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и пищеварительной системы. Плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению в подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Набор в группы осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у обучающихся специальных умений и навыков.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Максимальный количественный состав групп стартового уровня – 25 человек.

Объем программы – 528 часов

Срок освоения программы - 2 года:

1 год обучения: 264 часа в год;

2 год обучения: 264 часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебной деятельности может быть: групповая, малогрупповая, фронтальная, индивидуальная.

Виды занятий: вводные, теоретические, практические, комбинированные, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 6 часов.

Количество занятий в неделю – 3 занятия.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через занятия плаванием.

Задачи:

Образовательные:

- дать обучающимся начальные знания о выбранном виде спорта (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);

- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;

- научить плавать;

- обучить начальным навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;

- научить основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;

- обучить основным приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;

- способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;

- прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);

- развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;

- развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности плаванием;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

3. Содержание программы

Учебный (тематический план)

Первый год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	12	12		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	4	4		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.4.	Спортивный инвентарь и оборудование	4	4		Беседа, устный опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	57	6	51	
3.1.	Строевые упражнения	5	1	4	
3.2.	Упражнения для развития быстроты	10	1	9	Визуальный контроль
3.3.	Упражнения для развития силы	12	1	11	Визуальный контроль
3.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	1	9	Визуальный контроль
3.5.	Упражнения для развития ловкости	10	1	9	Визуальный контроль
3.6.	Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Визуальный контроль, мониторинг
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	63	7	56	
4.1.	Имитационные упражнения на суше	9	1,5	7,5	Визуальный контроль
4.2.	Укрепление мышц плечевого пояса	15	2	13	Визуальный контроль
4.3.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	15	1	14	Визуальный контроль
4.4.	Упражнения на растяжку	12	1,5	10,5	Визуальный контроль, мониторинг
4.5.	Упражнения на развитие координации движений	12	1	11	Визуальный контроль, мониторинг

5.	Избранный вид спорта	49	7	42	
5.1.	Освоение воды	8	1	7	Визуальный контроль
5.2.	Освоение выдохов в воду	8	1	7	Визуальный контроль
5.3.	Погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде	8	1	7	Визуальный контроль
5.4.	Всплывание и лежание на воде	10	2	8	Визуальный контроль
5.5.	Освоение скольжения	10	1	9	Визуальный контроль
5.6.	Освоение прыжков в воду	5	1	4	
6.	Техническая подготовка	52	8	44	
6.1.	Основы техники плавания кролем на груди	20	3	17	Визуальный контроль, мониторинг
6.2.	Основы техники плавания кролем на спине	20	3	17	Визуальный контроль, мониторинг
6.3.	Старт из воды	12	2	10	Визуальный контроль, мониторинг
7.	Тактическая подготовка	10	1	9	
7.1.	Финиш	10	1	9	Визуальный контроль
8.	Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде	15	2	13	Визуальный контроль
9.	Аттестация обучающихся	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	264	45	219	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности, инструктажами по технике безопасности (ИТБ) во время занятий плаванием, правилами внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требованиями к спортивной одежде и обуви.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: знакомство обучающихся с понятием «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Знакомство с историей развития физической культуры в России, обзор важнейших событий в российской спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом

Теория: знакомство обучающихся с историей зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности; первыми спортивными соревнованиями пловцов; системой международных и российских соревнований по плаванию; достижениями сильнейших российских и зарубежных пловцов.

Практика: не предусмотрена.

2.3. Гигиена и врачебный контроль в спорте

Теория: знакомство обучающихся с понятиями «гигиена» и «санитария». Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время на учебно-тренировочных занятиях и в повседневной жизни обучающихся.

2.4. Спортивный инвентарь и оборудование

Теория: знакомство обучающихся с общими характеристиками инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований по плаванию. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Уход за инвентарем и оборудованием.

3. Общеразвивающие физические занятия (ОФП)

3.1. Строевые упражнения

Теория: знакомство с понятием дистанция, интервал, фланг, шеренга при изучении строевых упражнений.

Практика: построение группы в шеренгу, колонну. Перестроения в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка.

3.2. Упражнения для развития быстроты

Теория: знакомство обучающихся с понятием «быстрота движений», правилами выполнения движений, правилами ходьбы и бега.

Практика: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой.

Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

3.3. Упражнения для развития силы

Теория: знакомство обучающихся с понятием «силами», способами развития силы.

Практика: отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

3.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: знакомство обучающихся с правилами выполнения прыжков, с возможностями развития скорости и силы с помощью прыжков.

Практика: прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком.

Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

3.5. Упражнения для развития ловкости

Теория: знакомство обучающихся с понятием «ловкость», видами упражнений для развития ловкости; правилами выполнения кувырков, бросания мячей.

Практика: кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м).

3.6. Упражнения для развития гибкости

Теория: знакомство обучающихся с понятием «гибкость», видами и правилами выполнения упражнений для развития гибкости».

Практика: упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Имитационные упражнения на суше

Теория: выполнение обучающимися специальных упражнений в спортивной зале, которые позволяют ознакомиться с формой и характером упражнений перед выполнением их в воде.

Практика:

Упражнения на суше для изучения техники движений кроль на груди:

1. Лежа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра).

2. Стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница).

3. Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка.

4. Стоя, ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки, вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой.

6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой.

7. Лежа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди.

Упражнения на суше для изучения техники движений кроль на спине:

1. В положении сидя, с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднятие и опускание ног (движения выполнять от бедра).

2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз.

3. Стойка ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница).

4. Тоже упражнение, но лежа на скамейке.

5. Стойка ноги врозь, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад с «притопыванием» ногами (на один гребок рукой, три шага ногами).

6. Тоже упражнение в согласовании с дыханием (на два гребка руками – один вдох и один выдох).

4.2. Укрепление мышц плечевого пояса

Теория: знакомство обучающихся с упражнениями, направленными на укрепление мышц плечевого пояса; с названиями и функциями мышц, относящихся к плечевому поясу.

Практика: упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса, мышц спины. Ходжение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

4.3. Укрепления мышц брюшного пресса и ног

Теория: знакомство обучающихся с упражнениями, направленными на укрепление мышц брюшного пресса и ног; с названиями и функциями мышц.

Практика: скручивания, скручивания с поворотом корпуса, обратные скручивания, приседания (с утяжелением и без него).

4.4. Упражнения на растяжку

Теория: знакомство обучающихся с термином «растяжка», видами растяжек, значением растяжки в выбранном виде спорта.

Практика: упражнения на растяжку всех групп мышц, шпагат, полушпагат, работа с палкой.

4.5. Упражнения на развитие координации движений

Теория: знакомство обучающихся с термином «координация движения; упражнениями, направленными на развитие координации движений.

Практика: упражнения с предметами (мячи, скалки) и без предметов («пистолетик», «прыжки в 4 точки и др.)

5. Избранный вид спорта

5.1. Освоение воды

Теория: практическое знакомство обучающихся со свойствами воды, преодоление у обучающихся страха воды и бассейна, в частности.

Практика:

1. Ходьба по дну;

2. Ходьба по дну в парах: перейти туда и обратно – сначала шагом, потом бегом.

3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.

4. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.

5. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.

6. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

7. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
8. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
9. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
10. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды.

5.2. Освоение выдохов в воду

Теория: практическое знакомство обучающихся со свойствами воды, преодоление у обучающихся страха воды и бассейна, в частности.

Практика:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах – «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево (направо).
10. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево (направо).

5.3. Погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде

Теория: практическое знакомство обучающихся со свойствами воды, преодоление у обучающихся страха воды и бассейна, в частности. Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

Практика:

1. Набрать в ладони воду и умыться лицом.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
4. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
5. Подныривание под разграничительную дорожку, доску при передвижении по дну бассейна.
6. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна
7. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку, брошенную на дно бассейна.
8. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
9. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

5.4. Всплывание и лежание на воде

Теория: практическое знакомство обучающихся со свойствами воды, преодоление у обучающихся страха воды и бассейна, в частности. Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

Практика:

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погружившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка» 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.

5.5. Освоение скольжения

Теория: практическое знакомство обучающихся со свойствами воды, преодоление у обучающихся страха воды и бассейна, в частности.

Практика:

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед, в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

5.6. Освоение прыжков в воду

1. Сидя на бортике и упервшись в него одной рукой, по сигналу педагога прыгнуть в воду ногами вниз.

2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз, потеряв равновесие, упасть в воду.

4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.

5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.

6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

6. Техническая подготовка

6.1. Основы техники плавания кролем на груди

Теория: знакомство обучающихся с упражнениями, направленными на приобретение навыков плавания в стиле «кроль на груди».

Практика:

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

2. И. п. – лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

3. И. п. – лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

4. И.п. – то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

5. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

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

7. То же, держа доску в одной вытянутой руке.

8. Плавание при помощи движений ногами с различным положением рук: а) прямые руки вперед; б) одна рука вперед, 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. 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.

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

3. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

4. 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.

5. 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. Присоединение движений руками кролем на груди.

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

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

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

6.2. Основы техники плавания кролем на спине

Теория: знакомство обучающихся с упражнениями, направленными на приобретение навыков плавания в стиле «кроль на спине».

Практика:

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

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. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

5. То же, при помощи попеременных движений руками.

6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

7. 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.

8. 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).

6.3. Старт из воды

Теория: получение обучающимися первых навыков старта из воды (применяется при плавании способом кроль на спине).

Практика:

1. И.п. – взявшись прямыми руками за край борта бассейна, принять положение группировки и поставить стопы на стенку бассейна (пальцы ног к поверхности воды). Затем, вывести руки под водой вверх, оттолкнуться и выполнить скольжение на спине.
2. То же, но пронести руки над водой.
3. То же, но одновременно с движением рук резко прогнуться, запрокинуть голову назад и выполнить толчок ногами. После входа в воду прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить в воду.
4. После выполнения старта, при помощи движений ногами кролем (под водой), с вытянутыми вверх руками выплыть на поверхность воды и начать первые плавательные движения.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовый поручень

7. Тактическая подготовка

7.1. Финиш

Теория: знакомство обучающихся с видами финиша при разных способах плавания.

Практика: отработка на практике видов финиша после изучения определенного способа плавания.

8. Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде

Теория: краткое объяснение правил предлагаемых игр и эстафет.

Практика: игра в баскетбол и футбол по упрощенным правилам; эстафеты на перегонки с передачей мяча и т.д.

Игры на воде: на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, с выдохами в воду, со скольжением и плаванием, с прыжками в воду, с мячом.

9. Аттестация

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении № 1).

Учебный (тематический план)
Второй год обучения

№	Тема	Количество часов			Форма проверки/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	7	7		
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		Беседа, устный опрос
2.2.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	2	2		Беседа, устный опрос
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте	1	1		Беседа, устный опрос, наблюдение
2.4.	Правила соревнований по плаванию	2	2		Беседа, устный опрос, наблюдение
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	49	5	44	
3.1.	Строевые упражнения	2		2	
3.2.	Упражнения для развития быстроты	9	1	8	Визуальный контроль
3.3.	Упражнения для развития силы	10	1	9	Визуальный контроль
3.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	9	1	8	Визуальный контроль
3.5.	Упражнения для развития ловкости	9	1	8	Визуальный контроль
3.6.	Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Визуальный контроль, мониторинг
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	55	5	50	
4.1.	Имитационные упражнения на суше	9	1	8	Визуальный контроль
4.2.	Укрепление мышц плечевого пояса	12	1	11	Визуальный контроль
4.3.	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	12	1	11	Визуальный контроль
4.4.	Упражнения на растяжку	10	1	9	Визуальный контроль, мониторинг
4.5.	Упражнения на развитие координации движений	12	1	11	Визуальный контроль, мониторинг
5.	Техническая подготовка	128	14	114	
5.1.	Плавание кролем на груди	15	1	14	Визуальный контроль, мониторинг
5.2.	Плавание кролем на спине	15	1	14	Визуальный контроль, мониторинг

5.3.	Основы техники плавания баттерфляем	24	3	21	Визуальный контроль, мониторинг
5.4.	Основы техники плавания брассом	24	3	21	Визуальный контроль, мониторинг
5.5.	Старт (из воды, с тумбочки)	30	3	27	Визуальный контроль
5.6.	Финиш	5	1	4	Визуальный контроль
5.7.	Повороты	15	2	13	Визуальный контроль
7.	Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде	13	1	12	Визуальный контроль
8.	Соревновательная деятельность	6		6	
9.	Аттестация обучающихся	4		4	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	264	34	230	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Вводное занятие

Теория: знакомство с целями и задачами программы на учебный год, с режимом тренировочной деятельности, инструктажами по технике безопасности (ИТБ) во время занятий плаванием, правилами внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на объектах спорта, требованиями к спортивной одежде и обуви.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время учебно-тренировочных занятий.

2. Теоретическая подготовка

2.1. Развитие физической культуры и спорта в России

Теория: повторение и расширение знаний обучающихся об истории развития физической культуры и спорта в России. Обзор важнейших событий в российской спорте, знакомство с выдающимися достижениями российских спортсменов.

Практика: не предусмотрена.

2.2. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом

Теория: дальнейшее знакомство обучающихся с историей развития плавания в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий плаванием и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по плаванию. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

Практика: не предусмотрена.

2.3. Гигиена и врачебный контроль в спорте

Теория: повторение с обучающимися теории о гигиенических требованиях к питанию, сну, и спортивной одежде спортсменов-пловцов.

Практика: усвоение полученной информации отслеживается во время на учебно-тренировочных занятиях и в повседневной жизни обучающихся.

2.4. Правила соревнований по плаванию

Теория: знакомство обучающихся с основными правилами соревнований по виду спорта «плавание», правилами судейства.

Практика: отрабатывается на первых соревнованиях.

3. Общеразвивающие физические занятия (ОФП)

3.1. Строевые упражнения

Теория: повторение и закрепление с обучающимися на практике понятий «дистанция», «интервал», «фланг», «шеренга» при изучении строевых упражнений.

Практика: построение группы в шеренгу, колонну. Перестроения в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

3.2. Упражнения для развития быстроты

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой.

Челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

3.3. Упражнения для развития силы

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

3.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком.

Прыжки в длину с разбега (примерно 100 -150 см), в высоту с разбега (30-40 см).

3.5. Упражнения для развития ловкости

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м).

3.6. Упражнения для развития гибкости

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения обучающимися изученных движений.

Практика: упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

4.1. Имитационные упражнения

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения обучающимися изученных специальных упражнений в спортивной зале, которые позволяют ознакомиться с формой и характером упражнений перед выполнением их в воде и знакомство с новыми специальными упражнениями.

Практика:

Упражнения на суше для изучения техники движений брасс:

1. Стоя, ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с разведением коленей в стороны, при этом сохранять прямое положение туловища.

2. Стоя, боком к опоре (стенке, дереву и т.д.), опереться в нее левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать это положение 3-5 сек.), отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). То же упражнение выполнить другой ногой.

3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги, волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в стороны и описав полукруг, сомкнуть пятки – пауза. Выпрямить ноги в исходное положение.

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описать полукруг, отводя ноги назад в исходное положение.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вперед. Руки вытянуть вперед перед собой, развести руки в стороны – вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтях и прижать к туловищу.

6. Стойка ноги врозь, руки вверх ладони повернуты в стороны. Выполнять движения руками как при плавании брассом (через стороны вниз, к груди и вверх).

7. Стоя, ноги на ширине плеч, носки разведены. Приседание. Согласование движений ногами с дыханием (во время приседания – вдох, при выпрямлении – выдох).

8. Стоя, ноги на ширине плеч, носки разведены, руки вверх ладони повернуты в стороны. Приседание с одновременным движением рук (как при плавании брассом) через стороны вниз, к груди и вверх в исходное положение.

Упражнения для изучения техники дельфина

1. И.п. – стоя, в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. – стоя на одной ноге, на носке, боком к стенке, с опорой на нее рукой. Другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

4. И.п. – стоя. Выхват рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или гимнастической палки).

5. И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

6. То же, но лицо опущено вниз.

7. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

8. И.п. – стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем – в воде.

4.2. Укрепление мышц плечевого пояса

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения изученных движений.

Практика: упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса, мышц спины. Хожение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

4.3. Укрепления мышц брюшного пресса и ног

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения изученных движений.

Практика: скручивания, скручивания с поворотом корпуса, обратные скручивания, приседания (с утяжелением и без него).

4.4. Упражнения на растяжку

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения изученных движений.

Практика: упражнения на растяжку всех групп мышц, шпагат, полушпагат, работа с палкой и др.

4.5. Упражнения на развитие координации движений

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения изученных движений.

Практика: упражнения с предметами (мячи, набивные мячи, теннисные мячи, скалки) и без предметов («пистолетик», «прыжки в 4 точки и др.)

5. Техническая подготовка

5.1. Плавание кролем на груди

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения техники кроля на груди.

Практика: плавание стилем «кроль на груди» 50м.

5.2. Плавание кролем на спине

Теория: повторение правил и совершенствование выполнения техники кроля на спине.

Практика: плавание стилем «кроль на спине» 50м.

5.3. Основы техники плавания баттерфляем

Теория: знакомство обучающихся с упражнениями, направленными на приобретение навыков плавания в стиле «баттерфляй».

Практика:

Упражнения для согласования движений ног и туловища в воде

1. И.п. – стоя на глубине по пояс, руки вверх, на расстоянии полушага от стены спиной к ней. Упругие движения тазом, как при плавании баттерфляем, стараясь касаться ягодицами стены.

2. И.п. – стоя на глубине по пояс на одной ноге, на носке, боком к стенке, с опорой об нее рукой, другая вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании баттерфляем.

3. В скольжении на груди, руки вперед на ширине плеч – волнообразные движения туловищем и ногами, как при плавании баттерфляем.

4. В скольжении на груди, руки у бедер – волнообразные движения туловищем и ногами как при плавании баттерфляем.

5. В скольжении на спине, руки вперед на ширине плеч – волнообразные движения туловищем и ногами как при плавании баттерфляем.

6. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, руки вытянуты вперед.

7. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, руки с доской вытянуты вперед.

8. Ныряние с помощью движений ногами баттерфляем (на отрезках не более 5 м).

Упражнения для обучения движениям рук и дыханию в воде

1. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс. Круговые движения руками вперед (назад).

2. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс, лицо опущено вниз, руки выполняют круговые движения как при плавании баттерфляем.

3. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с надувным кругом или доской между бедрами, с задержкой дыхания.

4. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с надувным кругом или доской между бедрами в согласовании с дыханием (вдох через два-три цикла движений руками, затем — на каждый цикл).

5. Плавание с помощью движений руками баттерфляем с задержкой дыхания.

Упражнения в воде для общего согласования движений

1. И.п. — стоя на глубине по пояс. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным баттерфляем: «гребок» руками вниз — второе движение тазом, пронос рук вверх в и.п., очередное движение тазом и т. д.

2. И.п. — стоя в наклоне вперед на глубине по пояс (подбородок на поверхности воды). Движения руками с ритмичными раскачиваниями туловища как при плавании двухударным слитным баттерфляем.

3. Плавание баттерфляем на задержке дыхания с помощью движений руками и легких поддерживающих движений ногами.

4. Плавание двухударным баттерфляем с задержкой рук после гребка у бедер (в этот момент выполняются два дополнительных удара ногами и вдох).

5. Плавание двухударным баттерфляем с задержкой рук после их входа в воду (в этот момент выполняются два дополнительных удара ногами и вдох).

6. Упражнения 4 и 5, но в и.п. руки возвращаются под водой.

7. Плавание двухударным слитным баттерфляем на задержке дыхания.

8. Предыдущее упражнение, но с дыханием через два-три цикла движений рук, затем — на каждый цикл движений

5.4. Основы техники плавания брассом

Теория: знакомство обучающихся с упражнениями, направленными на приобретение навыков плавания в стиле «брасс».

Практика:

Упражнения для изучения техники движения ног и дыхания

1. И.п. — стоя на дне бассейна, руки внизу ладонями вперед. Удерживая положение стопы (максимально разогнутое, носками наружу), прыжком коснуться пяткой одноименной руки. Вариант: двумя ногами одновременно или попеременно.

Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна):

2. И.п. — стоя левым боком к бортику бассейна, руки внизу, ладонями вперед: 1 — согнуть правую ногу (пятку положить на ладонь), носки развернуть в стороны — книзу («растопырить пальцы на ногах»), 2 — выполнить толчок ногой, через сторону, с акцентом вниз (до соединения с другой ногой).

3. То же, но другой ногой.

4. И.п. — стоя лицом к опоре, держась руками за борт бассейна. Встать на пятки, носки ног развернуть в стороны («растопырить пальцы на ногах»). Вариант: походить на пятках (задача — запомнить положение стоп).

5. И.п. — лежа на груди, упор в стенку бассейна на предплечья (или одна рука вверх, вторая внизу). 1 — согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, 2 — вывести пятки за линию плеч (колени уже, пятки шире), стопа максимально разогнута, носки наружу, 3 —

движением ног через стороны соединить ноги (выполнить толчок).

6. И.п. – лежа на спине у борта бассейна и держась за него руками, выполнить движение ногами брассом.

Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания):

7. Плавание при помощи движений ногами брассом с доской. После каждого толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше. Вдох -выполняется во время паузы (перед подтягиванием ног), выдох одновременно с толчком ногами.

Упражнения, выполняемые в безопорном положении:

8. И.п. – руки вверх. Скольжение на груди при помощи движений ногами брассом.

9. Плавание на груди при помощи движений ног брассом, руки вдоль туловища. Во время паузы – вдох, одновременно с толчком ногами – выдох.

Упражнения для изучения техники движения рук и дыхания

1. И.п. – стоя на дне, ноги на ширине плеч, наклониться вперед и вытянуть руки вверх (плечи и подбородок положить на воду). 1 – развести руки в стороны (чуть шире плеч), 2 – выполнить круговые движения предплечьями в стороны – вниз (локти не опускать), 3 – соединить локти перед грудью и вывести руки вперед-вверх.

2. Движения руками брассом, но с дыханием. Одновременно с началом гребка сделать вдох, с выпрямлением рук вперед и паузой – выдох.

Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания, поплавок для ног).

3. Плавание при помощи движений рук брассом с поплавком между ногами, с высоко поднятой головой (подбородок у поверхности воды) и произвольным дыханием.

4. Плавание при помощи движений рук брассом с поплавком между ногами и с выдохом в воду.

5. И.п. - сидя на доске (таз удерживать под головой, доску ногами не держать), продвижение вперед при помощи движений рук брассом.

6. То же, но спиной вперед. 1 – с наименьшим сопротивлением, развести руки в стороны, 2 – соединить прямые руки перед собой.

Упражнения для изучения согласования движений

1. И.п. – стоя на дне бассейна, руки вверх. Выполнить гребок руками и вернуть руки в исходное положение, затем выполнить

«подтягивание» и «толчок» брассом одной ногой.

2. То же, но в согласовании с дыханием. Вдох выполняется одновременно с началом гребка руками, выдох – во время выведения рук вперед-вверх и толчка ногами.

Упражнения, выполняемые в безопорном положении.

3. Плавание брассом с раздельной координацией движений (руки, ноги, пауза «скольжение») с задержкой дыхания и произвольным дыханием.

4. Плавание брассом с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вверх, ноги начинают подтягивание и толчок), с дыханием через 1-3 цикла движений.

5. Плавание брассом со слитной координацией движений (ноги начинают подтягивание в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выпрямлением рук вверх и скольжением). Выполнить с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.

5.5. Старт (из воды, с тумбочки)

Теория: закрепление навыков выполнения стартов из воды, изучение нового вида стартов – с тумбочки.

Практика: старт из воды в технике кроль на спине, выполнение упражнений для изучения стартового прыжка с тумбочки

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

2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед – вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжение до всплытия, затем с гребковыми движениями, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

5.6. Финиш

Теория: закрепление у обучающихся навыка выполнения финиша при разных способах плавания.

Практика: отработка на практике видов финиша.

5.7. Повороты

Теория: знакомство обучающихся с простыми поворотами, плоскими поворотами в кроле на груди, поворотами в брасе и дельфине.

Практика:

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. – стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед согнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. – стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и в дельфине

1. И.п. – стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. – стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука

разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

6. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория: повторение правил предлагаемых игр и эстафет.

Практика: игра в баскетбол и футбол по упрощенным правилам; эстафеты на перегонки с передачей мяча и т.д.

Подвижные игры в воде и элементы водного поло:

- «Пятнашки» с нырянием.

- «Салки» с мячом.

- Игра «водное поло» с упрощенными правилами.

- Эстафеты.

7. Соревновательная деятельность

Знакомство обучающихся на практике с правилами участия в соревнованиях различного уровня.

8. Аттестация

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении № 1).

4. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По окончании Программы обучающиеся будут

ЗНАТЬ:

- историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила и требования на соревнованиях;

- основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;

- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;

- правила личной гигиены спортсмена.

УМЕТЬ:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;

- плавать в техниках кроль на груди и спине;

- стартовать из воды и правильно финишировать;

- делать прыжки и развороты в 25 метровом бассейне.

Личностные результаты:

- проявление у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;

- усвоение обучающимися социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в ;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Предметные результаты

- умение обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;

- умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

5. Комплекс организационно-педагогических условий программы

5.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных часов в неделю/в год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
1 год	1 сентября	30 июня	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	В соответствии с установленными государственными праздничными днями и календарным учебным графиком СШ «Дельфин» на текущий учебный год
2 год	1 сентября	30 июня	44*(42/2)	6/264	3 раза в неделю по 2 часа	

**программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины августа до сентября).*

5.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

Техническое оснащение:

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

Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- фитболы;
- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;

- гимнастические скамейки.

Для воды:

- плавательные доски;

- колобашки;

- лопатки различных видов;

-нудлы;

- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;

- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

Спортивные сооружения:

- спортивный зал (75 м²; 5*5 м; температура воздуха 18-23 С; зал оснащен приточно-вытяжной вентиляцией;

- ванна бассейна (25 метров; температура воды в бассейне – 27 С).

Спортивная форма обучающихся:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь);

- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна на, плавки, купальник, шапочка, очки).

Кадровое обеспечение

Программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими высшее или среднее профессиональное образование по направлению «физическая культура».

Дидактические материалы: аудио и видео материалы, дидактические карточки, плакаты с изображением упражнений.

Методическое обеспечение Программы

В учебно-тренировочном процессе используются следующие **педагогические технологии:** игровые, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и ИКТ-технологии.

1) *Игровые технологии* включают достаточно обширную группу приемов и форм разных спортивных и педагогических игр. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования к учебно-тренировочной деятельности. Элементы игровых технологий используются, как правило, в заключительной части учебно-тренировочных занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

2) *Здоровьесберегающие технологии* являются наиболее значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок. Применение данной технологии способствует снижению вероятности травм на занятиях, способствует снижению усталости после физической нагрузки, укреплению здоровья обучающихся и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Применение данной технологии включает в себя в том числе знакомство с результатами медицинских осмотров детей, учет полученной информации в работе с обучающимися, помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и их семьи в целом, создание здорового психологического климата на тренировках.

3) *Личностно-ориентированные технологии.* Современные условия и требования к учебному процессу невозможно представить без учета личностных физических и психологических качеств обучающегося. В выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол обучающихся, состояние здоровья, уровень подготовленности и индивидуальные особенности обучающегося. При применении данной технологии

появляется возможность работы с каждым обучающимся индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

4) *Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)*. Использование Интернет-ресурсов для максимальных результатов в теоретических аспектах преподавания (презентации, обучающие видеоролики и т.д.). Презентаций и видеоролики (You Tube), высылаются на Ватсапп, Вайбер родителям обучающихся.

Основные принципы обучения, используемые при реализации Программы:

- ***Принцип сознательности и активности:*** без понимания сущности обучения технике, тактике, роли физических качеств при выполнении технических приемов прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.

- ***Принцип наглядности:*** при создании правильного представления о техническом приеме или тактическом действии у обучающихся появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

- ***Принцип доступности и индивидуализации:*** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.

- ***Принцип систематичности:*** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

- ***Принцип прогрессирования:*** усложнение заданий, увеличение объема нагрузок обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся плаванию.

Методы обучения, используемые при реализации Программы

При обучении используются следующие методы: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода.

Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др.

Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом.

Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техники, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядного метода помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на

занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями. Все упражнения, используемые в процессе обучения хоккею, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники игры в хоккей в целом.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений.

5.3. Формы аттестации и контроля

Согласно Положению «О порядке организации и проведения аттестации обучающихся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» сдача контрольных нормативов обучающихся проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта (список нормативов представлен в Приложении № 1).

Текущий контроль - одна из составляющих оценки качества освоения образовательных программ, направлен на проверку тренером-преподавателем знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися общеобразовательной программы).

Промежуточная аттестация – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке.

6. Список использованных источников

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001 г.
2. Боуи Х. "Тесты в спортивной практике". М.-Берлин ФиС 2002 г.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов" М. ФиС, 2001 г.
4. Вайцеховский С.М., "Книга тренера". М. ФиС 2000 г.
5. Викулов А.Д., Плавание. – М.: "Владос-пресс", 2003 г.
6. Волков В.М., Филин В.П., "Спортивный отбор" М. "ФиС" 1999 г.
7. Высочин Ю.В. "Средства и методы повышения специальной работоспособности и технического мастерства юных и взрослых спортсменов". Сборник научных трудов. Л-д ГОЛИФК 1998 г.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И. "Спортсменам о восстановлении". – М.: "ФиС", 1998 г.
9. Вашляев Б.Ф. "Конструирование тренировочных воздействий". Екатеринбург 2006 г.
10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. "Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде". – М.: "Физкультура и спорт", 1993 г.
11. Кубаткин В.П. "Тестирование спортивной работоспособности" Моск. областной гос. институт физическ. культ. 1993 г.
12. Медведев А.А. "Многолетнее планирование тренировки". М.ФиС 1991 г.
13. Плавание. "Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР". А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. М.:ФиС, 2009 г.
14. Озолин Н.Г. "Настольная книга тренера". – М.: Астрель, 2003.
15. Плавание. "Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ", под общ. ред. Л.П.Макаренко. – М., 1983.
16. Плавание. "Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и УОР", под общ. ред. А.В.Козлова. – М., 1993.
17. Разводовский В.С., Андреева С.К. "Пути повышения спортивной работоспособности". М.ДОСААФ 1992г.
18. Филин В.П. Фомин Н.А. "Основы юношеского спорта". М. ФиС, 1990г.
19. Фомин Н.А. "Нормирование тренировочных нагрузок". М. ФиС, 1994г.
20. Педролетти М. "Основы плавания" Ростов-на-дону Феникс 2006 г.

6.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. "Техника спортивного плавания"; Москва 2001 г.
2. "Олимпийские игры" 2000 г., 2004 г., 2008 г., 2012 г.
3. Г.Д. Горбунов. "Релаксация. Аутогенная тренировка. Гипноз. Отдохновение".
4. А.Б. Кочергин. "Методы совершенствования силовой подготовленности в плавании".

6.3. Перечень интернет-ресурсов

1. www.russwimming.ru
2. www.swimming.ru
3. <http://sportom.ru>

Перечень контрольных нормативов обучающихся по виду спорта «плавание»

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ						
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши		девушки	
			1-й год обучения	2-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки						
1	Челночный бег 3x10 м(с)	5	8,1	7,9	8,3	8,4
		4	8,2-8,6	8,0-8,4	8,4-8,8	8,2-8,6
		3	8,7-9,1	8,5-8,9	8,9-9,3	8,7-9,1
		2	9,2-9,6	9,0-9,4	9,4-9,8	9,2-9,6
		1	9,7	9,5	9,9	9,7
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5	-11 и ниже		-16 и ниже	
		4	от -10 до 0		от -15 до -5	
		3	от +1 до +10		от -4 до +5	
		2	от +11 до +20		от +6 до +15	
		1	от +21 и выше		от +16 и выше	
3	Бросок набивного мяча 1 кг, сидя (см)	5	310	360	280	330
		4	255	310	240	290
		3	225	270	220	260
		2	210	230	200	230
		1	200	220	175	200
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	166	176	156	161
		4	151-165	161-175	146-155	151-160
		3	136-150	146-160	130-145	141-150
		2	121-135	131-145	121-130	131-140
		1	120	130	120	130
Нормативы специальной физической подготовки						
1	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), (см)	10	35		25	
		9	39		29	
		8	43		33	
		7	47		37	
		6	50		41	
		5	53		44	
		4	56		47	
		3	59		50	
		2	62		53	
		1	65		56	
2	Плавание (на спине) 50м	5	без учета времени, с оценкой техники плавания на 2 г.о.		без учета времени, с оценкой техники плавания на 2 г.о.	
		4				
		3				
		2				
		1				
	Плавание (вольный стиль) 50 м	5	без учета времени, с оценкой техники плавания на 2 г.о.		без учета времени, с оценкой техники плавания на 2 г.о.	
		4				
		3				
		2				
		1				

