

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Нормативная часть | 7 |
|  | 2.1.Общая характеристика системы подготовки | 7 |
|  | 2.2.Общие требования к организации учебно-тренировочной работы | 7 |
| 3 | Методическая часть | 9 |
|  | 3.1.Содержание занятий. Задачи и средства | 9 |
|  | 3.2.Учебный план | 9 |
|  | 3.3.Программный материал занятий | 12 |
|  | 3.4.Воспитательная работа | 13 |
|  | 3.5.Психологическая подготовка | 13 |
|  | 3.6.Восстановительные мероприятия | 14 |
| 4 | Система контроля и зачетные требования | 16 |
| 5 | Перечень информационного обеспечения | 17 |

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта плавание разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273 — ФЗ; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4.3172-14): приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Уставом Учреждения и другими локальными актами Учреждения.

В данной программе пред­ставлены модель построения системы подготовки, план построения тренировочного процесса спортивно - оздоровительной группы, тренировочные занятия разной на­правленности. В документах определена общая последовательность изу­чения программного материала, контрольные и переводные нормативы, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подго­товки по плаванию, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники плавания, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль. Особенностью планирования программного материала явля­ется сведение возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годично­го цикла тренировки.

**Возрастные особенности физического и психологического развития детей.**

*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. Причем техника эта рациональна и экономична, так как хорошая плавучесть позволяет не тратить силы на поддержание тела у поверхности воды, а отдать максимум энергии на продвижение вперед. Поскольку в плавании статические напряжения, направленные на поддержание позы, невелики, от ребенка требуется меньше физической силы, чем в других циклических "наземных" видах спорта. Известно, что успехи в освоение техники плавания во многом зависят от гидродинамических качеств плывущего, таких, как форма и поверхность тела. Они определяют обтекаемость, плавучесть, устойчивость равновесия и другие качества юного пловца. Тело ребенка имеет лучшую обтекаемость и создает меньшее сопротивление при движении в воде. Поперечное сечение тела у ребенка меньше, чем у взрослого, что также уменьшает сопротивление воды и позволяет затрачивать меньше силы на продвижение вперед. До 10 и особенно после 10 лет постепенно увеличивается сила мышц, возрастает их упругость и эластичность. Мышцы детей быстрее утомляются, но также быстро происходят процессы восстановления. Однако рост и развитие отдельных мышечных групп происходит не равномерно. Такая биологическая последовательность развития отдельных мышечных групп не является препятствием для овладения техникой плавания. В современной технике спортивного плавания основную работу по продвижению пловца вперед выполняют плечевой пояс и руки. К 8-10-летнему возрасту показатели возбудимости мышц приближаются к характеристике, типичной для мышц взрослого человека. Другими словами, в этом возрасте дети на тренировках могут осваивать довольно сложные, с учетом их подготовки, по технике выполнения упражнения. Это понятно, 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. Эти показатели изменяются также под воздействием физических упражнений и особенно заметно при занятиях плаванием. Вот почему эффективно способствовать развитию и укреплению этих систем на занятиях по плаванию начиная с младшего школьного возраста. Ударный объем сердца у детей меньше, чем у взрослых. Поэтому сердце ребенка сокращается чаще, чем у взрослого. Занятия плаванием укрепляет сердечную мышцу. Это проявляется в уменьшении частоты сердечных сокращений. Кровяное давление у детей до периода полового созревания почти в два раза ниже, чем у взрослого, и отличается непостоянством. Относительно низкое кровяное давление у детей можно объяснить более широким просветом сосудов и их меньшей длинной, что уменьшает сопротивление току крови. Частота пульса в этом возрасте неустойчива, нередко возникает аритмия. Неустойчивость и непостоянство пульса и кровяного давления относятся к нормальным возрастным особенностям детей и ничего общего с патологией не имеют. В результате занятий плаванием повышается общая тренированность сердечно - сосудистой системы, что проявляется не только в уменьшении частоты сердечных сокращений, но и в некотором снижении кровяного давления. 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. "Дышащая" поверхность легких, а также количество крови, протекающее через легкие в единицу времени, у детей относительно больше, чем у взрослых, диафрагма высоко приподнята, а дыхательные мышцы развиты довольно слабо. Занятия плаванием - лучшая тренировка для межреберных мышц и дыхательной системы. Результатом укрепления этих мышц является хорошая жизненная емкость легких. У детей младшего школьного возраста преобладает тип грудного дыхания. Грудная клетка в этом возрасте приподнята, ребра при дыхании не могут опускаться так низко как у взрослых. Поэтому ребенок не может делать глубоких вдохов и выдохов и необходимое количество кислорода вдыхает благодаря учащенному дыханию. Умение правильно дышать имеет большое значение для всего организма. Постановке правильного ритма дыхания с укороченным вдохом и удлиненным выдохом очень помогают занятия по освоению техники спортивных способов плавания. Правильное дыхание оказывает благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую систему (присасывающее действие грудной клетки), а также на возбудимость нервной системы. Пловцы имеют самую высокую спирометрию среди представителей других видов спорта. 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 увеличение массы тела. Интересно, что энергетические траты на физическую нагрузку у детей в возрасте 9-10 лет выше, чем остальных возрастах. В школьном возрасте приспособительные и функциональные возможности организма очень высоки. Так, в период между 10 и 15 годами наблюдается быстрая утомляемость и такое же быстрое восстановление функций организма после мышечной работы. В значительной мере это зависит от функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем, обусловленною возрастными особенностями школьника. Таким образом, именно в школьном возрасте нужно развивать физиологические возможности детей. Для этого лучше всего заниматься плаванием, которое способствуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем. Для детского организма полезны физические упражнения, связанные с активными дыхательными движениями грудной клетки. Такие упражнения содействуют росту и укреплению костной ткани. Это объясняется тем, что при мышечной работе увеличивается приток крови не только к мышцам, но и легким. Увеличивается интенсивность тканевого обмена веществ, образуются красные кровяные тельца в костном мозге. Упражнения для верхних и нижних конечностей усиливают процессы роста длинных костей. Реактивность процессов, протекающих в детском организме, требует от нас внимательного подхода не только к дозировке физических нагрузок, но и к организации на тренировках достаточного отдыха после них. Здесь нужно учитывать, что часто утомление может наступить в результате общей перегрузки, а не занятий плаванием. Также причиной переутомления могут быть беспорядочные эмоции в результате неумеренного просмотра телевизионных программ, неорганизованный режим дня, постоянное недосыпание, нерациональное питание. Все эти моменты можно выяснить в подготовительной части урока и при необходимости учитывать их при организации тренировочного процесса подбором различного рода и характера упражнений.

*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. Все действия школьников имеют яркую эмоциональную окраску. Поэтому на тренировках можно использовать игровой метод, отличающимся эмоциональностью и динамизмом. Тренировочный процесс должен быть разнообразен как по содержанию учебного материала, так и по методике его проведения. Необходима и частая смена заданий. Образное восприятие детей заставляет при объяснении широко пользоваться сравнениями. Поэтому упражнения или отдельные движения нужно сравнивать с предметами или явлениями, знакомыми детям. Все упражнения в обучении первым навыкам в плавание 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. Обучение в спортивной школе постепенно развивает произвольное внимание и умение сосредоточиваться. Единство требований спортивной школы и дисциплина постепенно воспитывают волю и умение владеть собой. Дети быстрее привыкают к необычной для человека среде. Плавание является естественным средством массажа кожи, а, следовательно, оказывает тонизирующее влияние на нервную систему человека. Нервные окончания, сосредоточенные в коже, способны дифференцировано воспринимать температурные раздражители, а также давления водной среды. Через восприимчивые нервные структуры кожи осуществляется множество рефлексов автономной нервной системы, регулирующей деятельность внутренних органов. Плавание оказывает уравновешивающее действие на автономную нервную систему, умеренно снижая тонус симпатического отдела и повышая активность парасимпатического отдела. Это приводит к нормализации деятельности сердечно - сосудистой (уменьшается периферическое сопротивление сосудов, нормализуется сердечный ритм, снижается артериальное давление), дыхательной (повышается активность дыхательного центра, что приводит к углублению дыхания, улучшению кровообращения ткани легких, значительному обогащению крови кислородом) 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.

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

*Задачи:* начальное обучение техники плавания; обеспечение физической подготовленности и освоение занимающихся, техникой пловца; развитие интереса и потребности к занятиям физической культуры; воспитание коммуникативных, моральных качеств воспитанников.

*Организационно-методические указания:*

*Цель программы*: увеличение двигательной активности детей дошкольного и школьного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни, содействие всестороннему развитию личности ребенка посредством формирования физической культуры.

Настоящая программа разработана на основе практических рекомендаций по составлению образовательных программ. Выполнение программы обеспечивает решение следующих *взаимосвязанных задач:*

*Оздоровительные задачи:*

* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, повышение работоспособности обучающихся развитие и коррекция двигательных качеств;
* повышение физической и умственной работоспособности;
* обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
* снижение заболеваемости.

*Образовательные задачи:*

* изучение упражнений развивающего характера;
* ознакомление с *техникой* выполнения комплекса упражнений;
* развитие технико-тактического мышления;
* знакомство и изучение основ гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
* формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
* получение первичных знаний по истории развития плавания.

*Воспитательные задачи:*

* развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* становление основ спортивной этики и эстетики плавания;
* социализация детей и подростков.

*Развивающие задачи:*

* развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

**2.Нормативная часть программы**

**2.1.Общая характеристика системы подготовки**

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, теоретической, общефизи­ческой подготовке, специальной физической.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учеб­ный материал по основным видам подготовки, его распределение по часам я и в годичном цикле, рекомендации по объему трениро­вочных и соревновательных нагрузок, содержит практические матери­алы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировоч­ных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача-педиатра).

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на улучшение физического развития, укрепления здоровья, овладение основами техники выполнения физических упражнений, разностороннюю физическую подготовку.

**2.2.Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спорт­сменов с учетом имеющихся условий.

Для развития данных качеств является благоприятным возраст детей от 6 лет и подготовка педагогическими работниками, имеющие право на занятие педагогической деятельностью со средним профессиональным или высшим образованием, которые отвечают квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и специальной подготовке

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Минимальн. возраст для зачисления | Минимальн.  /максимальное число  обучающихся в группе | Кол-во учебных  часов в неделю | Требования по физической и технической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный этап | 1 | 6 | 10-15 | 6 час | - |

При успешном освоении материалов общеразвивающей программы и успешной сдаче итогового переводного тестирования, учащиеся переводятся на обучение по предпрофессиональной программе «Плавание».

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более, чем на 10% от годового объема и не более, чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более, чем на 25% от годового тренировочного объема.

**Материальное обеспечение программы.**

|  |
| --- |
| Доска для плавания |
| Доска информационная |
| Колокольчик судейский |
| Лопатки для плавания |
| Мяч ватерпольный |
| Поплавки-вставки для ног |
| Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды |
| Свисток |
| Секундомер |
| Скамейки гимнастические |

**3.Методическая часть**

**3.1.Содержание занятий. Задачи и средства.**

Основными задачами работы в спортивно-оздоровительных группах являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям плаванием и спортом вообще;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

- воспитание трудолюбия;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий плаванием.

Для решения поставленных задач на спортивно-оздоровительном этапе (этап предварительной подготовки) применяются: средства общей физической и специальной подготовки.

***Ожидаемые общие результаты на спортивно–оздоровительном этапе:***

- улучшение состояния здоровья;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой;

- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;

- подготовительные упражнения для освоения воды;

- учебные прыжки в воду;

- игры и развлечения на воде;

- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

* повышения уровня общего физического развития занимающихся;
* совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
* организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

* формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибюлярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
* освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавании;
* устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

**3.2.Учебный план**

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 36 недель (216 часов).

Основные формы организации тренировочного процесса:

-групповые тренировочные занятия,

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися,

-самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам.

План тренировочных занятий составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.

**Учебный план тренировочных занятий ДЮСШ** (на 36 недель занятий)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 108 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 27 |
| 3 | Техническая подготовка | 54 |
| *В том числе:* | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 22 |
| 2 | Участие в соревнованиях | - |
| 3 | Медицинское обследование (количество в год) | 1 |
| 4 | Самостоятельная работа | + |
|  | Контрольно-переводные испытания | 4 |
| 5 | Количество часов за 36 недель тренировочных занятий: | 216 |

**Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (в %)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| 1 | Общая физическая подготовка | 50 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 17 |
| 3 | Техническая подготовка | 33 |

**План – график распределения учебных часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | месяцы | | | | | | | | | | Всего за 36 недель |
| 9 | 10 | 11 | | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| Количество тренировочных дней | 12 | 12 | 12 | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 108 |
| Количество тренировочных занятий (по 2 часа) | 12 | 12 | 12 | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 108  (по 2 часа) |
| **Объем по видам подготовки (в часах)** | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 14 | 14 | | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 126 |
| Специальная физическая подготовка (СФП) | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| Техническая подготовка | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 54 |
| ***В том числе:*** | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| Самостоятельная работа |  |  | |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Итого: | 24 | 24 | | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 216 |

*Модель построения тренировки пловцов*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компоненты подготовки | Спортивно-оздоровительный этап | |
| Спортсмены | Новички 6-17 лет, годные по состоянию здоровья и допущенные врачом | |
| Группы подготовки | Спортивно-оздоровительная группа | |
| Педагоги | Специалисты, владеющие методами отбора начальной подготовки и формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям плаванием | |
| Технико-тактическая подготовка | Формирования основ плавания; овладение основными элементами техники, | |
| Основные методы тренировки | Игровой, равномерный, повторный | |
| Формы организации тренировочного процесса | Групповые учебные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности | |
| Цель подготовки | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием | |
| Основные задачи по видам подготовки: | | |
| - нравственное воспитание  - теоретическая подготовка  - психологическая подготовка  - физическая подготовка | | Формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, сознательности, дисциплинированности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения  Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по плаванию  Формирование мотивации к занятиям плаванием, воспитание волевых качеств  Укрепление здоровья и всесторонне физическое развитие на основе широкого применения общеподготовительных упражнений |
| Питание | | Своевременное и разнообразное |
| Средства восстановления | | Педагогические – прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические – душ, баня |
| Медицинское и научно-методическое обеспечение | | Этапное медицинское и педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности |
| Система контроля:  - организации системы подготовки | | Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий |
| - физической подготовки | | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы |
| - технико-тактической подготовки | | Степень овладения основами ведения единоборства, элементами техники плавания, играми с элементами единоборства, предусмотренными программой |
| Ожидаемые результаты | | Комплектование учебных групп для следующего этапа подготовки; всестороннее гармоническое развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение контрольных и переводных нормативов |

**3.3.Программный материал занятий в спортивно-оздоровительных группах**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Практическая часть*** | |
| Общая физическая подготовка: | Бег на 30 м; Прыжок в длину с места; Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание); Бег 600-1000 м, проводится на дорожке стадиона; Челночный бег 3x10 м; Бросок набивного мяча. |
| Специальная физическая подготовленность на суше. | Подвижность в плечевых суставах ("выкрут"); Подвижность позвоночного столба (наклон вперед); Подвижность в голеностопном суставе. Сила тяги не суше при имитации гребка руками дельфином Специальная физическая подготовленность в воде. |
| Техническая (плавательная) подготовленность. | Обтекаемость (длина скольжения); Оценка плавучести; Техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации; оценка темпа и шага на соревновательной скорости; Выполнение тестовЗ-6х50 м с увеличивающейся скоростью и регистрации количества гребков и частоты пульса. |
| Упражнения по освоению воды: погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания; лежание на груди и на спине с размытым положением рук; скольжение на груди, на спине, на боку; упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»; соскок в воду с низкого борта; подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.  Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:  Кроль на груди: у бортика (опоры); без опоры с различным положением рук; с доской.  Упражнения руками с дыханием: стоя на дне движения руками; с доской на задержке дыхания.  Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди: у опоры (бортика); без опоры попеременно; с доской сцепления.  Кроль на спине: упражнения движения ногами на спине; упражнения движения руками на спине; упражнения для согласования рук и ног с дыханием.  Брасс: упражнения движения ногами брассом; упражнения движения руками брассом;  упражнения для согласования рук и ног с дыханием.  Баттерфляй – дельфин: упражнения движения ногами – дельфин; упражнения движения руками – дельфин; упражнения для согласования рук и ног способа дельфин.  Старты: на спине, на груди.  Повороты: - плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.4.Воспитательная работа**  Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий обучающихся. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.  Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.  Правильный выбор и успешное применение методов воспитания зависят:  - от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;  - от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;  - от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.  При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.  *Во-первых*, в процессе воспитания формируется убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируют на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.  *Во-вторых*, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.  Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу – способствовать полноценному развитию личности спортсмена. В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствует себя ≪утвержденными≫ в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.  **3.5.Психологическая подготовка.**  Психологическая подготовка обучающихся проходит в условиях учебно-тренировочного занятия, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности ребенка, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.  Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.  Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.  **3.6.Восстановительные мероприятия**  В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.  В спортивно - оздоровительных группах целесообразно применение педагогических и гигиенических средств восстановления. Основными средствами восстановления предусматривают следующие:  - рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки;  - пола и возраста спортсменов;  - особенностей учебной и трудовой деятельности;  - бытовых и экологических условий и т. п.  Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.  Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.  Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:  - выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. Это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;  - выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;  - применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;  - выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки.  Обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.  Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства:  - рациональный суточный режим;  - личная гигиена;  - закаливание;  -специализированное питание;  - оптимальные экологические условия при проведении тренировок;  - психогигиена.  Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются  в виде комплексов, которые могут включать:  - гидропроцедуры - теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание;  - различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж;  - различные методики приема банных процедур - баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.  **4.Система контроля и зачетные требования**  В конце учебного года обучения по программе обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП. Контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки. Успешно сданные контрольные нормативы являются вступительными для поступления на обучение по предпрофессиональной программе «Плавание».   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки | | Общая физическая подготовка | | | | Челночный бег 3 х 10 м; с | 9,5 | 10 | | Бросок набивного мяча 1 кг; м | 3,8 | 3,3 | | Наклон вперед с возвышения | + | + | | Выкрут прямых рук вперед-назад | + | + | | Прыжок в длину с места | + | + | | Техническая подготовка | | | | Длина скольжения | 6 м | 6 м | | Техника плавания всеми способами: |  |  | | а) с помощью одних ног | + | + | | б) в полной координации | + | + | | Выполнение стартов и поворотов | + | + | | Проплывание дистанции 100 м избранным способом | + | + |   Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.    **5.Перечень информационного обеспечения**  1.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва. «Советский спорт». 2004  2.Макаренко Л.П. Плавание. Программа для ДЮСШ. Москва. 1983. Издательство ГЦОЛИФКа.  3.Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловцов. Москва. «ФиС». 1975  4.Бумакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986  5.ЗациорскийВ.М.. Биомеханика плавания. Москва. «ФиС». 1981  6.Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов. Москва. «ФиС». 1983  7.Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 1983  8.Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. Москва. «ФиС». 1990 |
|  |  |