

*Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»*

Утверждена
Педагогическим Советом
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Протокол № 01 от 01.09.2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
И.Л. Шафигулина
Приказ № 75-д от 01.09.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ»
для группы базового уровня сложности
6 года обучения
(дистанционное обучение)



Составитель:
*Старший тренер-преподаватель
Логинова Светлана Алексеевна*

г. Качканар
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

№п/п	Содержание	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно- тематический план	5
4.	Планирование подготовки	7
4.1	Теоретическая подготовка	7
4.2	Общефизическая подготовка на суше	8
4.3	ОФП на суше	8
4.3	СФП и СТП	10
4.4	Развитие силы	11
4.5	Развитие скоростных способностей	11
4.6	Развитие выносливости	12
4.7	Развитие гибкости	13
4.8	Развитие координационных способностей,	14
5.	Воспитательная работа	14
6.	Зачётные требования к уровню подготовки	16
6.1	Требования к спортивной подготовке	15
6.2	Контрольно-переводные нормативы	15
6.3	Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приёмных испытаний	16
7.	Планируемые результаты освоения программы	16
8.	Материально-техническое сопровождение	17
9.	Список используемой литературы	17
10.	Приложение№1 Календарь соревнований	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Плавание» разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Уставом учреждения;
- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 N939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» под редакцией авторского коллектива кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в составе: профессора, доктора педагогических наук - А.А. Кашкина, профессора, доктора педагогических наук - О.И. Попова, доцента - кандидата педагогических наук - В.В. Смирнова;

Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена примерная (типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей МУДО «ДЮСШ «РИТМ», возраста и уровня подготовки учащихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Плавание» **направлена на** отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Цель программы: построение единой системы многолетней подготовки пловцов, способствующей переходу к освоению этапов спортивной подготовки в том числе в условиях дистанционного обучения

Задачи программы:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды.

Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в общеобразовательных школах.

Плавание является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию, закаливанию и оздоровлению детей, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, обладают гигиеническим эффектом. Регулярные тренировки воспитывают волю, смелость, трудолюбие, целеустремленность и дисциплину. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Плавание, как вид спорта имеет свои отличительные особенности. Первая особенность состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, в которой тело находится во взвешенном состоянии, т. е. не имеет твердой опоры. Такое положение тела увеличивает двигательные

возможности человека и способствует их развитию. Это происходит за счет увеличения подвижности многих частей тела в условиях водной среды, что в свою очередь содействует развитию отдельных органов и систем организма.

Второй характерной особенностью является относительная невесомость тела в условиях водной среды. Вес тела человека уравнивается подъемной силой воды. Невесомость тела в воде разгружает опорную систему и способствует правильному физическому развитию человека.

Третьей характерной особенностью плавания является горизонтальное положение тела при выполнении физических упражнений. Работа ряда внутренних органов (сердце, печень, почки и др.) при таком положении тела во время циклических движений значительно облегчается. Указанные особенности имеют большое значение в физическом воспитании детей и подростков. Овладение навыком плавания сопровождается развитием таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Занятия плаванием создают благоприятные условия для эстетического воспитания занимающихся. Овладевая гармоничными движениями в процессе изучения спортивных способов плавания, дети учатся различать целесообразные, рациональные, экономичные движения, постигают их красоту.

Плавание способствует улучшению работы всех систем организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. При систематических и правильно организованных занятиях у юных пловцов увеличиваются силовые показатели мышц сердца и повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.

Данная программа разработана для реализации целей и задач базового уровня сложности 6 года обучения, в условиях дистанционного обучения.

Цель программы:

- формирование здорового образа жизни, мотивации к целенаправленной многолетней спортивной тренировке;
- подготовка юных пловцов для выполнения массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Основные задачи:

- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- освоение и совершенствование всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- к концу этапа определение предрасположенности к спринтерским, стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке. начало интеллектуальной психологической и тактической подготовки;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Группа базового уровня 6 года обучения формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Группа, для которой составлена программа состоит из подростков (11-14 лет). Весь состав группы выступает на соревнованиях различного ранга и имеет соответствующие спортивные разряды данному этапу подготовки. Функционально и психологически дети готовы к предстоящим нагрузкам. Состав группы в течение учебного года постоянный.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров учебных видеозаписей,

- просмотра соревнований);
 - дистанционное обучение

Режим занятий

В период дистанционного обучения, занятия проводятся учащимися самостоятельно в домашних условиях, согласно расписания или удобного для них времени

Учебный год начинается 1 сентября по 31 августа. Годовой объём работы определяется из расчёта недельного режима - 10 часов в неделю на 46 недель. Режим занятий спланирован следующим образом:

- 460 часов в год
- 10 часов в неделю
- продолжительность занятий не превышает 2-х академических часов в день;
- продолжительность одного часа - 40 минут;
- перерыв между уроками для отдыха - 10 минут.

2. Учебно-методический план

Таблица №1

Раздел подготовки :	сен тяб рь	окт ябрь	нояб рь	дека брь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1.Обязательные предметные области												
1.2Теоретические сведения(106ч):	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	6
1..История развития плавания.		1	1		1		1		1			1
2.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе		1		1		1		1		1		
3.Основы законодательства в области физической культуры и спорта		1	1		1		1		1			1
4.Гигиена пловца	1			1		1		1				
5.Режим дня	1			1		1		1				
6.Основы закаливания организма			1		1		1		1			
7.Здоровый образ жизни		1				1		1		1		
8.Основы здорового питания		1	1		1		1		1			

9.Требования по охране труда	1			1		1			1			1
10.Развитие выносливости	1			1						1		
11.Развитие гибкости пловца	1		1		1			1		1		1
12.Развитие силы пловца	1		1			1			1	1		1
13.Старты и повороты		1					1			1		1
14.Техника плавания баттерфляй	1		1	1	1	1	1	1	1	1		
15.Техника плавания на спине	1		1	1	1	1	1	1	1	1		
16.Техника плавания брасс	1		1	1	1	1	1	1	1	1		
17.Техника плавания кроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
18.Виды подготовки пловца		1		1								
19.Терминология плавания		1			1			1				
20.Психологический настрой		1					1					

2.Практические занятия (346ч) ОФП на суше												-	
Самостоятельные работы	28	36	32	34	32	28	32	34	26	34			30
3.1. Развитие выносливости, прыгучести(102ч)	8	10	10	10	10	8	10	10	7	10			9
3.2Развитие силы (без отягощения, с отягощением), Подвижность суставов(гибкость).(102 ч)	8	10	10	10	10	8	10	10	7	10			9
3.2Совершенствование техники спортивного плавания, стартов и поворотов(142ч)имитация	12	16	12	14	12	12	12	14	12	14			12
.кроль на груди.	2	4	2	3		2	2	2	3	2	3		2
на спине.	2	4	2	3		2	2	2	3	2	3		2
.брасс	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2		2
. дельфин.	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2		2
. комплексное плавание-(имитация)	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2		2
. старты и повороты.(имитация)	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2		2
5. Аттестация(8ч)													
5.1 Промежуточная аттестация	4												
5.2 Итоговая аттестация									4				
Всего:460часов	42	46	42	44	42	38	42	44	40		44	-	36

С 1 июля по 11 августа каникулы

3..Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные мероприятия разделяются на следующие 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

На первом году подготовки тренировочных групп используются преимущественно педагогические и гигиенические мероприятия и средства восстановления.

Педагогические средства восстановления являются основными(стимуляция восстановления возможна только при рациональном построении тренировки).В процессе учебно-тренировочной работы должно быть предусмотрено систематическое варьирование величиной тренировочной нагрузки ,должны планироваться упражнения для активного отдыха со сменой сферы деятельности(лыжи, спортивные игры),специальные восстановительные микроциклы.

Система гигиенических факторов включает в себя:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и тренировки
- рациональный распорядок дня
- личную гигиену

Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание
- витаминация(особенно в зимне-весеннем периоде)
- физиотерапию(сауна, массаж)

4. Планирование подготовки

4.1. Теоретическая подготовка

Тема №1. Требования охраны труда для учащихся при занятиях плаванием.

Инструктаж по охране труда для учащихся при занятиях спортом(вт.ч плаванием).Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временное ограничения и противопоказание к тренировочным занятиям и соревнованиям .Паталогическое состояние в спорте; перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания ,острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления, переутомления, перенапряжения. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития, пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания ,тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

Тема № 2 Режим дня, закаливание и Здоровый образ жизни.

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристика соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития пловца. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

Тема №3. Гигиена ,знания, умения и навыки. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца.

Тема № 4 История развития плавания.

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности, первые спортивные соревнования пловцов, система международных и российских соревнований по плаванию, достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

Тема №5 Основы здорового питания;

Тема №6. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Тема №7 Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Тема№8 Развитие выносливости пловца

Тема №9 Развитие гибкости пловца

Тема №10 Развитие силы пловца

Тема №11 Техника плавания баттерфляй

Тема №12 Техника плавания на спине

Тема №13 Техника плавания брасс

Тема №14 Техника плавания кроль на груди

Тема№15 Старты и повороты

Тема №16 Виды подготовки пловца

Тема № 17. Терминология плавания

Тема №18 Психологический настрой

Учебные занятия охватывают 46 учебных недель, которые составляют три макроцикла: осенний – (9 недель), осенне— весенний (29 недель) и весенне- летний (8 недель).

Структура тренировочного макроцикла может быть предоставлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3-4 до 10-14 дней. Однако наиболее распространённые 7-дневные микроциклы, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Основной особенностью занятий в первом макроцикле является доступность учебного материала для пловцов разного уровня подготовленности, приступившим к занятиям в тренировочной группе. Тренировочные занятия на суше направлены на разностороннюю физическую подготовку. Занятия в воде направлены на совершенствование техники всех спортивных способов плавания, стартов, поворотов, постепенное увеличение длины дистанции, проплываемых каждым способом без ошибок, что позволяет коллективно выполнять основные тренировочные серии в заданных временных режимах. При формировании двигательного навыка пловцов решаются задачи достижения экономичности движений, их вариативности, автоматизма и высокой мощности.

Во втором макроцикле подготовки постепенно повышается плотность занятий, увеличивается длина проплываемых тренировочных дистанций и количество повторений в тренировочных сериях. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача решается параллельно с развитием физических качеств.

Главным принципом построения тренировочного процесса является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к напряжённым нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств пловца – специальной силы и

специальной выносливости – только при достижении им биологической зрелости. Рост работоспособности достигается постепенным увеличением трудности упражнений и программ тренировок, так как к неизменным стандартным требованиям организм быстро приспосабливается.

Так как с возрастом изменяется физическая и техническая подготовленность юных пловцов, то должны изменяться в определенной степени средства тренировки, используемые для развития отдельных видов выносливости.

В подготовке пловцов используются тренировки: интервальная, повторная, переменнo-дистанционный, равномерно- дистанционная, контрольно-соревновательный

Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия.

4.2Общefизическая подготовка

В т.ч.: ОФП (общая физическая подготовка), СФП (специальная физическая подготовка) и СТП (специальная техническая подготовка).

ОФП (общая физическая подготовка) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Общая физическая подготовка направлена на комплексное воздействие на организм спортсмена.

К основным средствам физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в приседе, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка(бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности 30 мин в чередовании с ходьбой);
- общеразвивающие и акробатические упражнения(без предметов, с партнерами, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка
- силовые упражнения без отягощения(с собственным весом) так и с отягощениями;
- упражнения на расслабление, включающие потряхивание кистей, предплечье в, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

СФП (специальная физическая подготовка) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят:

- «специальная гимнастика пловца»: упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивным способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса;
- упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде;
- с целью развития выносливости и общей работоспособности применяются круговая тренировка продолжительностью от 20 мин;
- специальные упражнения с резиновыми амортизаторами.
- упражнения на учебных тренажерах для развития силовых возможностей и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании;
- упражнения на учебных тренажерах для развития силовых возможностей и выносливости

мышечных групп, являющихся ведущими в плавании;

- подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки в воде.

СТП (специальная техническая подготовка) – процесс обучения основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей. К основным средствам СТП относятся:

- упражнения для изучения и техники на суше и в воде, которые являются основным учебным материалом и проводятся в строгой методической последовательности; движений: проплывание отрезков на наименьшее количество гребков, плавание по элементам и в полной координации, с задержкой дыхания, поочередное проплывание

- упражнения для изучения и совершенствования техники стартов и поворотов на суше и в воде;

- упражнения для формирования индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровня физической подготовленности.

Общая физическая подготовка на суше.

Общая физическая подготовка пловца направлена на комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания. К основным средствам общей физической подготовкой относятся:

● Различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

● Бег: 30 метров, с изменением направления, малой интенсивности, в переменном темпе, с ускорением. Чередование бега с ходьбой.

● Кроссовая подготовка: бег в умеренном темпе, по слабопересеченной местности.

● Прыжки: на одной ноге, на двух ногах, с продвижением вперед, в длину с места.

● Общеразвивающие упражнения: для шеи, рук, туловища, ног, из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление);

● Упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;

● Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

● Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.

● Начальная лыжная подготовка.

● Акробатические упражнения.

4.3 Специальная физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Упражнения для совершенствования техники спортивного плавания (кроль на груди, на спине, брасс, дельфин), стартов, поворотов. Подвижные игры на воде.

Любая программа специальной физической подготовки пловца на суше, сопровождающая техническую подготовку, должна предусматривать комплексы упражнений, направленные на основательную проработку мышц и связок туловища и шеи, плечевого пояса, бедер.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам:

- общеразвивающие упражнения без предметов;

- с партнером;

- с отягощением (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы);

- упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина);

- прыжковые тумбы с разным уровнем высоты, упражнения на неспецифических для плавания силовых тренажерах.

Обычно из таких упражнений составляют комплексы, получивших название

«специальная гимнастика пловца». В таких комплексах обычные гимнастические упражнения сочетаются с упражнениями, укрепляющими важные для плавания мышцы. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом.

Упражнения без предметов

1. И.п. – лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять, как можно выше прямые руки и ноги.
2. И.п. – то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
3. И.п. – то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться в пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
4. И.п. – сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
5. И.п. – сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
6. И.п. – то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
7. И.п. – упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
8. И.п. – полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
9. И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.
10. И.п. – то же. Толчком ног перейти в упор присев.
11. И.п. – упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.
12. И.п. – то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. *Вариант:* прямыми ногами «написать» в воздухе своё имя.
13. И.п. – то же. Ноги на скамейке: прогнуться.
14. И.п. – о.с. руки вверх. Вращение прямых рук: одна рука вперед – другая назад.

Упражнения с партнером

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки, приседания.
3. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты пред грудью и упираются ладонями в ладони партнёра: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.
4. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.
5. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад - вверх до отказа.
6. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

4.4 Развитие силы

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности». К ним относятся:

- Собственно силовые способности (развитие максимальной статической силы);
- Взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- Скоростно–силовые способности (выполнение динамической работы продолжительностью до 30 с);

Общая силовая подготовка. Это общеразвивающие упражнения: с партнером,

упражнения без предметов, с отягощениями, а также различные прыжки и метания.

Для младшего возраста (7-10 лет) отягощением служит собственный вес (подтягивания, приседания, отжимания, прыжки, висы, упоры и т.д.). Для среднего возраста (11-15 лет) применяются такие отягощения: гантели, набивные мячи, амортизаторы, штанги.

Специальная сила. Для её развития используются различные тренажеры на суше. На воде для развития силы ног, руг и гребка применяются ласты, лопатки, тормозные пояса, эластичный шнур (плавание на привязи). Плавание с помощью одних рук или ног (с плавательной доской). Плавание с партнером.

Определение силовых показателей. Уровень развития силы определяется с помощью кистевого динамометра, простейших силовых упражнений – отжимания и подтягивания, прыжок в длину с места (взрывная сила).

4.5 Развитие скоростных способностей.

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время. Они подразделяются на элементарные и комплексные.

К элементам видам скоростных способностей относятся:

- Скорость простой и сложной двигательной реакции;
- Скорость выполнения отдельного движения;
- Способность к быстрому началу движения;
- Максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

К комплексным видам скоростных способностей относятся:

- Максимальная скорость плавания;
- Быстрота выполнения стартов и поворотов.

Поскольку скорость движения спортсмена зависит от величины сопротивления этим движениям, в условиях водной среды пловец не может эффективно развивать быстроту и повышать скорость. Поэтому основными средствами развития быстроты в группах начальной подготовки являются упражнения на суше. Они создают фундамент для повышения скоростных возможностей пловца в воде.

Упражнения на суше. Применяются спортивные и подвижные игры, требующие быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой. Все упражнения выполняются в быстром темпе с ускорением. Ускорение является важнейшим средством повышения быстроты. Выполнение по стартовому сигналу скоростных упражнений обеспечивает совершенствование быстроты реакции. Ходьба и бег также выполняются в различных темпах. Обычно для развития быстроты движения рук и ног применяются прыжки со скакалкой, метание мячей. Эстафеты.

Упражнения на воде. 4-6 x (10-15м), инт. 30-60 с.

1. 3-4 x 50м (15м с максимальной скоростью, 35м – компенсаторно).
2. плавание длинных дистанций (400, 800м) а переменном темпе (25м максимально+75м свободно).
3. проплывание коротких отрезков (10-15м) с задержкой дыхания.
4. стартовые прыжки по сигналу и из разных исходных положений: с захватом тумбочки или с махом руками.
5. эстафетное плавание 4x25м, 4x50м.

Контроль скоростных способностей

Бег 30м. Скорость выполнения старта (10м). оценка быстроты выполнения поворотов.

4.6 Развитие выносливости

Выносливость – это способность человека в течении продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Развитие выносливости – неперенное условие высокой работоспособности пловца. Для развития выносливости необходимо планировать постепенное увеличение нагрузок, как по объему, так и по интенсивности.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью пловца при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость – длительной работоспособностью при выполнении определенной работы специфических физических упражнений). Специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Упражнения на суше. Спортивная ходьба и кроссы.

Упражнения на воде.

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1. 2-4x(100-150), инт. 40-60с | 200-400 к/пл (25) |
| 2. 1-2x(200-300), инт. 60-120с | 400-800 (в ластах и без) |
| 3. 16x25 К, Р, Н, инт. 20-40с | 4-6x50, инт.30-60с |
| 4. 1-4x50 К, Н, инт. 60-90 | 4x50 Н, инт.30-50 |
| 5. переменное плавание, «горки» | |

Основой для развития специальной выносливости является общая выносливость: чем выше ее уровень, тем больше возможности для развития специальной выносливости. В то же время если специальная выносливость пловца улучшилась, то улучшается и его общая выносливость.

4.7 Развитие гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы (с партнером).

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств – гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Упражнения, развивающие гибкость, можно выполнять только после основательного разогревания организма. Амплитуду и скорость движений увеличивать постепенно.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений – встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Обычно занимающиеся с большим интересом выполняют парные и групповые упражнения. Поэтому игры и эстафеты с использованием упражнений, развивающих физические качества, имеют особую ценность – они укрепляют юных пловцов физически, способствуют формированию волевых качеств. Умению участвовать в коллективных действиях.

Упражнения для развития подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах :

И.п.—стоя ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед, в стороны.

И.п.—сидя на мате. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

И.п.—сидя на мате. Взявшись рукой за носок, максимальный разворот стоп(только для брасса)

И.п.—сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп. Подтягивание коленей к груди.

И.п.—Упор лежа с опорой на тыльную сторону стоп, кисти сжаты в кулаки. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах(подъем таза вверх и опускание)

И.п.—лежа на груди, прогнувшись, ноги согнуты в коленях, руками держась за

разведенные в сторону стопы.» Вырывание» стоп движением ног, как при плавании брассом.

И.п.-- лежа на груди, ноги согнуты в коленях, пятки подтянуты к ягодицам. Партнер нажимает на внешние стороны стоп, прижимая пятки к ягодицам и т.д.

Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах и суставах плечевого пояса:

И.п.—сидя, ноги скрестно, руки за спиной. Партнер отводит руки назад вверх(взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

И.п.—Лежа на груди руки ,прямые руки сзади. Партнер давит на руки вперед-вниз.

И.п.—то же, но партнер, взяв за кисти, скрестно сводит прямые руки. Вариант: взяв за локти,сводит согнутые руки.

И.п.—лежа на груди ,рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой-за кисть, тянет локоть вверх-назад.

И.п.—лежа на груди. прямые руки сзади, сцеплены в замок. Партнер, взяв за кисти, нажимает вперед.

И.п.—лежа на груди, сцепленные кисти на затылке. Партнер, взяв за локти, тянет их вверх, стараясь свести и т.д.

Контроль за уровнем подвижности в суставах.

Подвижность в плечевых суставах – выкрут прямых рук за спину (ширина хвата).

Подвижность позвоночника – наклон вперед с возвышения (расстояние от края скамейки до кончика среднего пальца).Подвижность в голеностопе—в положении сидя, ноги вместе. ступни упираются в стенку; при разгибании ноги спортсмен берет носки на себя(пятки от стенке отрывать).Измеряется наибольшее расстояние между стенкой и нижней поверхностью большого пальца стопы или амплитуда разгибания в градусах(тест для брассистов).Или активным сгибанием в голеностопном суставе(пытаемся большим пальцем достать пол, не сгибая ноги в коленном суставе и не поворачивая ее внутрь)в положении сед на полу, руки на поясе(тест для плавающих на спине, кролем, дельфином).

4.8 Развитие координационных способностей.

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями. Уровень развития ловкости выражается способностью пловца быстро и смело осваивать сложные по координации действия, правильно решать сложные двигательные задачи, а так же быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки. У пловца ловкость проявляется в умении быстро осваивать элементы старта, новые повороты, новые варианты отдельных движений и способов плавания в целом.

Упражнения на суше. К средствам для развития ловкости относятся различные сочетания акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах, различные эстафеты со стартом из самых разнообразных положений. Игры на быстроту ориентировки.

Контрольный тест: челночный бег 3x10м

Упражнения на воде. Комплексное плавание с систематическим изменением последовательности смены способов. Проплывание отрезков и дистанций комбинированными способами, а также с различным сочетанием движений руками и ногами: руки брассом – ноги дельфином, руки дельфином – ноги кролем, ноги брассом на спине – гребок руками одновременно и т.п.

Успешное совершенствование ловкости возможно лишь в том случае, если на суше и в воде систематически выполняются незнакомые движения

5. Воспитательная работа.

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на выполнение мероприятий программы воспитания МУДО ДЮСШ «РИТМ».

Воспитательная работа с учащимися направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Формирование личности ребёнка—это основная цель педагогического процесса. С воспитательной точки зрения правильная мотивация спортсмена имеет для тренера большое практическое значение. Она помогает вести процесс подготовки на нравственной, патриотической основе. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование необходимых личностных качеств юных пловцов происходит через различные мероприятия разных направлений(спортивные, интеллектуальные, творческие)

Спортивные мероприятия:

-Тренировочный процесс;
-Участие в соревнованиях различного уровня (Первенство ДЮСШ, открытые первенства городов области)

3. Спортивные мероприятия в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания (Пионербол. Футбол, Перестрелка. Лапта. «Тройборие». Баскетбол.

Весёлые старты, праздник «Елка на воде», походы на лыжах, в боулинг, настольный теннис и др..

Творческие и интеллектуальные беседы и мероприятия:

-Правила поведения на спортивных сооружениях
-Правила пожарной безопасности
-Правила поведения при чрезвычайных ситуациях
-Правила организации соревнований
-Правила дорожного движения
-Праздник посвящения в юные спортсмены (октябрь)
-«Елка на воде»(декабрь)
-Коллективный поход на демонстрацию 9мая

Организация досуговой деятельности в спортивно -оздоровительном лагере (викторины, поход в кино, библиотеку, музеи и др.)

Работа с родителями :

-Организация и проведение родительских собраний.
-Привлечение родителей к жизнедеятельности школы(помощь в организации проведения соревнований и ,мероприятий ,помощь в организации выездов на соревнования)
-Индивидуальные беседы с родителями.

6..Зачётныетребования к спортивной подготовке

6.1 Требования к спортивной подготовки

таблица №2

Этап подготовки	Период обучения	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец года
Учебно-тренировочный	Первый год	Уровень спортивных результатов. Выполнение нормативов по СФП,ОФП и ТП ,2-3в разряд

6.2.Контрольно-переводные нормативы

Критериями оценки занимающихся являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объёмов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы.

таблица №3

Контрольные упражнения	мальчики		девочки	
<i>Общая физическая подготовка</i>				
Челночный бег 3x 10;сек	баллы	результат	баллы	результат
	«5»	9.0	«5»	9.5
	«4»	9.3	«4»	9.8
Бросок набивного мяча 1кг из-за головы в положении сидя ; м	«5»	5.6	«5»	5.1
	«4»	5.4	«4»	4.9
	«3»	5.2	«3»	4.7
Наклон вперед, стоя на возвышении	«3»	+	«3»	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см.	«5»	60	«5»	60
	«4»	65	«4»	65
	«3»	70	«3»	70
200м комплексное плавание, мин.	«3»	3.05.00	«3»	3.26.00
800 кролем на груди	«3»	12.28.00	«3»	13.19.00
Спортивный разряд на избранной дистанции	«3»	2-3в		2-3в
Минимальное количество баллов для перевода учащихся на следующий этап подготовки		21		21

Методические рекомендации по проведению контрольно- переводных и приёмных испытаний

Бросок набивного мяча из-за головы.

Исходное положение и вес мяча зависит от этапа подготовки. Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат.

Челночный бег 3x10м.

Испытуемый встает у стартовой линии, лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии касается её рукой ,затем бежит обратно к стартовой линии ,также касается её рукой, затем снова к финишной ,пробегая её с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка

Выкрут прямых рук вперёд-назад над головой.

Упражнение выполняется с нерастягивающейся скакалкой. Исходное положение стоя руки перед собой.При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движения обеих рук выполняются одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки.

Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах.

Наклон вперед стоя на возвышенности

Выполняется ,стоя на возвышенности не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течении трех секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

7. Планируемые результаты

К концу этапа учащиеся должны знать и уметь.

-Владение знаниями теоретической подготовки ,согласно учебному плану;

-Выполнение нормативов по общефизической и плавательной подготовке ,для перевода на 1 год углублённого уровня.

8. Оборудование и инвентарь:

Наименование	Количество(шт)
8 микрарайон,д.5 плавательный бассейн, спортивные залы ,Дворец спорта	
Секундомер стрелочный для бассейна	1
Секундомер ручной	1
Плавательные доски	15
Резиновые шнуры	15
Пояс для плавания	12
Лопатки для плавания	15
Ласты	30
Скакалки	12
Мяч фолейбольный,футбольный	2
Набивные мячи	11

9.ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Дополнительная предпрофессиональная программа «Плавание» МУДО ДЮСШ «РИТМ»
2. Примерная программа спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
3. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров ДЮСШ; м. 1993
4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – Плавание – М.: ОО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2002. – 160с., ил, - (первые шаги в спорте).

5. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСОР и школ Высшего спортивного мастерства, М. 1983.
6. «Нептун» собирает друзей. – М.: Физкультура и спорт, 1983 – 01 с., ил.
7. Учись плавать. – М.: Советский спорт, 1989 – 64с., ил.
8. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 98с.,

Приложение №1

Примерный календарь соревнований на 2020-2021г

№	Наименование соревнований	Дата	часы
1.	Первенство ДЮСШ»РИТМ» «Многоборье»	октябрь	1ч
2	Первенство области	ноябрь	2ч
3.	Первенство ДЮСШ «День комплексного плавания»	ноябрь	1ч
4.	Первенство ДЮСШ»РИТМ» «ДЕНЬ стайера»	декабрь	1ч
5.	Первенство ДЮСШ»РИТМ» «День спиниста»	январь	1ч
6.	Первенство ДЮСШ «РИТМ» «День бассиста»	февраль	1ч
7.	Первенство ДЮСШ»РИТМ» День кролиста»	март	1ч
8	Первенство ДЮСШ «РИТМ» «День средних дистанций»	апрель	1ч
9.	, Первенство области	март	1ч
10.	Первенство ДЮСШ «День стайера»	апрель	1ч
11.	Первенство ДЮСШ»РИТМ» «День комплексного плавания»	апрель	1ч
12.	Первенство города	апрель	1ч
13	Первенство города	октябрь	1
14.	Первенство области	ноябрь	2ч
15.	Первенство области	февраль	2ч
		Итого	14 часов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024