

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны
Тербунского муниципального района Липецкой области**

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
протокол № 01 от 11 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБУ «Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны Тербунского муниципального района Липецкой области Пашинцева/ приказ № 65 от 11 августа 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей**

«Плавание»

направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 9-12 лет

Программу подготовил
педагог дополнительного образования
Зенин Алексей Викторович

с.Тербуны 2022 год

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Цель программы «Плавание»: привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Актуальность программы «Плавание» обусловлена тем, что в настоящее время, среди детей все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм и т.д. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по плаванию в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что имеющаяся материально-техническая база позволяет проводить занятия в

различных игровых формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Программа «Плавание» разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для обучения плаванию в бассейнах для детей в возрасте 9-12 лет. Специфика предполагаемых занятий по этой программе обусловлена начальное и дальнейшее обучение плаванию проводить сразу на «большой воде». Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и соревновательная деятельность. Возраст детей участвующих в реализации данной образовательной программы: 9-12 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств. Срок реализации образовательной программы 1 год. Программа рассчитана на 1 год обучения в количестве 36 часов и включает общефизическую, специально физическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Формы занятий определяются педагогом дополнительного образования самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы;

- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога дополнительного образования и детей основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;

- по дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

Нормативно-правовая основа деятельности

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный закон Российской Федерации от 3 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

- Закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467).
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Учебный план

Наименование курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
Плавание	36 часов	Контрольное тестирование

Режим занятий. В основу комплектования групп входит обязательное условие - допуск врача-педиатра на занятия плаванием.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным задачам. Так после прохождения обучения занимающиеся будут знать плавательную терминологию, основы судейства соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании всеми

спортивными способами плавания, как в упражнениях, так и в полной координации. Воспитанник сможет овладеть жизненно необходимым навыком плавания, и сможет владеть широким кругом двигательных навыков

Воспитанник способен проявлять морально-этические и волевые качества. Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся. Воспитанники проплывают от 1 до 3 дистанций, избранным видом плавания. Основными критериями оценки занимающихся являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контрольные нормативы

Показатели	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Отжимание из положения упор лежа	+	+
Подъем туловища в сед (кол-во за 30 с)	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
1. с помощью одних ног	+	+
2. в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплавание дистанции 100 м избранным	+	+

способом		
----------	--	--

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Теория			
1.1.	Основы безопасного поведения на воде	1	1	
1.2.	Человек и спорт	2	2	
2	Практика			
2.1.	Техника спортивного плавания	15		15
2.2.	Спортивно-техническая подготовка (на суше и воде)	17	2	15
2.3.	Участие в соревнованиях	1		1
	Итого	36	5	31

Содержание программы

Тема 1. Основы безопасного поведения на воде.

Состояние и развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Спортивное плавание в дореволюционной России. Развитие спортивного плавания в СССР. Участие советских пловцов в чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Всесоюзные, мировые и европейские рекорды в разных видах спортивного плавания. Международная федерация спортивного плавания и её задачи. Развитие юношеского плавания – резерва сборной страны. Характеристика, состояние и перспективы развития спортивного плавания в стране, области, городе.

Тема 2. Человек и спорт. Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций.

Особенности строения органов и развитие функций организма юных спортсменов. Особенности развития и адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов под влиянием регулярных занятий спортивным плаванием. Роль центральной нервной системы в регулировании деятельности функций спортсмена.

Тема 3. Техника спортивного плавания. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет.

Техника движений рук, ног и согласования в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, и брасс). Виды и техника выполнения стартов и поворотов, техника передачи эстафет.

Тема 4. Основы техники спортивного плавания.

Основные свойства воды, определяющие требования к технике спортивного плавания. Биомеханические возможности тела человека при передвижении в воде. Индивидуализация технических действий пловца в зависимости от анатомо-физиологических особенностей строения тела человека, развитости физических качеств, психических свойств личности.

Тема 5. Основы методики обучения технике плавания.

Требования к выполнению упражнений, направленных на разучивание отдельных элементов спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Методика совершенствования двигательных навыков и связь процесса совершенствования с развитием физических качеств.

Тема 6. Спортивно-техническая подготовка (на суше и в воде). Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.

Характеристика средств общей и специальной подготовки пловца на суше и в воде. Классификация и характеристика тренировочных упражнений в воде по их преимущественной направленности на развитие физических качеств. Уровни интенсивности тренировочных упражнений. Специальная выносливость – ведущее физическое качество в спортивном плавании. Особенности развития скоростно-силовых возможностей в спортивном плавании.

Тема 7. Психологическая подготовка.

Личность спортсмена и мотивы спортивной деятельности. Волевые качества спортсмена. Психологическая подготовка в различные периоды спортивной тренировки. Роль тренера в психологической подготовке. Методика психорегулирующей тренировки, саморегуляция как метод управления психическим состоянием спортсмена.

Тема 8. Самоконтроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде.

Объективные данные самоконтроля: масса, пульс, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Понятие о перетренировке. Психологические средства восстановления: идеомоторная тренировка, сон, отдых, исключение отрицательных эмоций. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизация, спортивный массаж и его разновидности, водные процедуры, физиотерапия, спортивные растирания. Меры безопасности при занятиях плаванием, первая помощь при травмах,

приёмы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца при утоплениях и травмах.

Тема 9. Гигиена спортсмена.

Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание при спортивной деятельности, понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках, понятие о калорийности и усвояемости пищи, назначение белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Питьевой режим, контроль за массой, восстановительные напитки и специальные пищевые препараты для пловцов. Средства закаливания и методика их применения. Режим дня, гигиена в быту. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Гигиенические требования и нормы для спортивных сооружений (бассейн, спортзал).

Тема 10. Правила, организация и проведение соревнований.

Правила соревнований по спортивному плаванию: возраст участников, права и обязанности участников, спортивная форма, представители команд. Состав судейской коллегии, права и обязанности её должностных лиц. Программы и положения соревнований по плаванию, от городских до Олимпийских игр. Организация и проведение соревнований по плаванию внутри спортивных групп, отделения и на первенство школы. Инструкторская практика. Составление и подача заявок на участие в соревнованиях по плаванию.

Тема 11. Спортивные базы, оборудование, инвентарь, тренажёры для пловцов.

Плавательный бассейн, работа его отдельных подразделений, обеспечивающих его нормальную эксплуатацию. Характеристика спортивного инвентаря пловцов, необходимого для тренировочных занятий и контрольных испытаний на суше и в воде. Специальные тренажёры, их назначение, правила пользования ими.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график по программе «Плавание»

Начало учебного года – 01.09.2022.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Календарь занятий

1 полугодие	Образовательный процесс	Зимние праздники	2 полугодие	Образовательный процесс	Аттестация	Всего в год
01.09 - 29.12.2022.	17 недель	30.12.2022-08.01.2023.	09.01-25.05.2023.	19 недель	май	36 недель

Этапы образовательной деятельности	1 год обучения
Начало учебных занятий	01 сентября (1-11 сентября комплектование)
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия (академический час)	9-12 лет - 45 мин.
Промежуточная аттестация	20-25 мая (на последнем занятии по изучаемому курсу)
Окончание учебного года	25 мая
Каникулы летние	с 01.06. по 31.08.2023. Летние развлекательно-оздоровительные мероприятия

Регламент образовательной деятельности:

Продолжительность учебной недели – 7 дней.

1 год обучения 36 часов в год, 1 час в неделю.

Организационно-педагогические условия

Программа «Плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей 9-12 лет, рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, продолжительность занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. В детское объединение принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по здоровью и соответствующие возрастной категории программы. Наполняемость групп 10-15 человек.

Требования к квалификации педагога: занятия по программе «Плавание» может вести педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование социально-педагогической направленности, прошедший курсы повышения квалификации социально-педагогической направленности, прошедший обязательный медицинский осмотр в установленном законодательством Российской Федерации порядке. Педагог дополнительного образования систематически повышает уровень своей квалификации не реже, чем один раз в три года.

Методическое обеспечение

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению педагога дополнительного образования в целях установления более благоприятного режима тренировок,

отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основные термины и понятия

Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста. Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости. Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку. Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий педагога, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям плаванием. Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа начальной подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

Воспитательная работа. Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематически и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе. Структурные компоненты, характеризующие профессионализм в воспитательной работе, аналогичны структуре любой

другой профессионально осуществляемой деятельности, где имеется воздействие на исходный материал с целью получения определенного конечного продукта. В воспитательной работе такими компонентами являются:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приемов;
- выбор места и средств педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Учебный материал. Основные средства практических занятий.

Тренировочные задания для совершенствования двигательного навыка.

При формировании двигательного навыка занимающихся решаются задачи достижения экономичности движений, их вариантности, автоматизма и высокой мощности. На одних этапах подготовки эти задачи решаются последовательно, на других – одновременно. Они связаны между собой, и от качества решения одной зависит качество решения других. Период совершенствования качества движений начинается после того, как обучаемый сформировал навыки основных двигательных действий, осознанно их выполняет, но связи с отсутствием автоматизма имеются излишние закрепощения, главным образом при выполнении подготовительных движений, циклы движений отличаются по кинематическим и динамическим характеристикам один от другого. Основным методом достижения автоматизма действий является многократное повторение движения в стандартных условиях. Для пловцов таким методом является плавание дистанционным методом с равномерной скоростью и одинаковым темпом движений. Важной характеристикой правильного выполнения этих упражнений является постоянный шаг, т.е. постоянное количество гребков на каждом отрезке дистанции. При формировании автоматизма движений необходимо переключать внимание воспитанника на различные объекты, вводить помехи эмоционального характера, изменять внешние условия действия, предлагать выполнять действия при различных условиях физического и психического утомления. Следует иметь в виду, что навык плавательных движений можно довести до совершенства только в условиях специфической деятельности, с введением в занятия имитации движений, упражнений на специализированных тренажёрных устройствах, позволяющих максимально приблизить их к тем движениям, которые выполняются в воде, как по характеру нервно-мышечных напряжений, так и по кинематическим характеристикам. Совершенствование двигательного навыка, какие бы методы при этом ни использовались, всегда сочетается с дополнительными объяснениями, демонстрацией, срочной информацией о качестве выполняемых движений. В

таким виде спорта, как плавание, процесс совершенствования техники движений входит в противоречие с возрастными изменениями физических качеств спортсмена. Например, автоматизированное движение, сформированное на базе невысоких силовых возможностей, значительно отличается от того, которое обучающийся должен выполнять, обладая необходимой силой. Кроме того, известно, что, чем выше автоматизм и очень низкая вариантность появляются в тех движениях, которые не связаны непосредственно с проявлением специфических качеств. Например, в плавании кролем на груди к ним относятся устойчивое положение туловища, подготовительные движения рук, положение головы, особенно в момент вдоха, согласованные рук, рук и ног, рук и дыхания. Те же движения, которые непосредственно связаны с силой или гибкостью (ротация позвоночника при повороте головы для вдоха, расположения в пространстве и форма кисти, плеча и предплечья при гребковом усилии, длина траекторий гребковых движений, кинематика движений ног), обладают более высокой вариантностью и легче меняются при появлении необходимых для их выполнения качеств. Перестройка движений, непосредственно не связанных с физическими качествами, если они имеют высокую степень автоматизма, представляет большую трудность, а иногда является невыполнимой задачей. Это связано с тем, что доведённое до автоматизма действие не осознаваемо и формирование нового действия его не затрагивает. Пока новое действие выполняется в спокойной обстановке с концентрацией внимания исполнителя на коррективах, ошибки не появляются и действие кажется исправленным. Как только исполнитель переключает внимание на достижение цели или на обстановку, складывающуюся вокруг него, действие осуществляется по старой неосознаваемой программе. Для того чтобы не возникала необходимость проводить трудоёмкую работу по перестройке действий, доведённых до автоматизма, необходимо на ранних этапах совершенствования формировать технику движений таким образом, чтобы её элементы, особенно те, которые не связаны с такими физическими качествами, как максимальная сила и гибкость, были приближены к технике высококвалифицированных пловцов. Для избавления от старой программы движений, доведённых до автоматизма, находящейся в подсознании, обучающемуся надо почувствовать различие в ощущениях при выполнении старого и нового движения и словесно описать их. После этого необходимо выполнять упражнения, в которых процент выполнения правильного варианта постоянно бы увеличивался, а ошибочного – уменьшался. На первых этапах перестройка движений должна проводиться с речевым сопровождением, а в последующем, при выполнении только нового варианта, - без речевого сопровождения. По мере формирования нового навыка для контроля за его качеством обучающемуся предлагают переключать внимание на другие объекты. Если старая ошибка повторяется, продолжают применять приёмы по формированию нового навыка. При усложнённом процессе формирования нового движения используют контрастные упражнения, в которых новые двигательные действия утрированы. Успех

совершенствования и перестройки движений прямо связан с уровнем знания тренером техники плавания, целенаправленной деятельностью ученика и учителя, целью которых является достижение высокого совершенства в движениях.

Упражнения для устранения ошибок при плавании кролем на груди

Упражнения для устранения положения низкого локтя:

на суше: - упражнения на силовом тренажёре с фиксированием локтя; - имитация первой части гребкового движения с высоким положением локтя; - развитие усилий в изометрическом режиме с высоким положением локтя:

в воде: - из исходного положения руки вперёд у поверхности воды, ноги работают кролем – поочерёдные гребковые движения предплечьем и кистью; - гребковые движения кролем прямой рукой стоя на дне и в движении; - различные упражнения с самоконтролем за высоким положением локтя.

Упражнения для устранения ошибок в согласовании движений рук на суше: - из исходного положения в полунаклоне, руки впереди, имитация движений рук в раздельно - попеременном согласовании; - из исходного положения стоя в полунаклоне движения рукой с ускоренным проносом; - то же упражнение с использованием тренажёра Хюттеля;

в воде: - плавание с раздельно-попеременным согласованием; - плавание с гребком одной рукой с быстрым её проносом.

Упражнения для устранения поперечных изгибов тела:

на суше: - упражнения для увеличения подвижности позвоночника при вращениях вокруг продольной оси тела; - в исходном положении лежа на скамейке имитация движений рук и ног с поворотом плеч при неподвижном тазе;

в воде: - плавание с раздельным и раздельно - попеременным согласованием в работе рук с 6-8 – ударной работой ног; - плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу; - плавание с двухсторонним дыханием через один, три, пять гребков; - плавание на задержанном вдохе; - плавание с высоко поднятой головой без поворота её для вдоха.

Упражнения для устранения смещения кисти в сторону в начале гребка;

на суше: имитация гребковых движений руками с правильной траекторией кисти в начале гребка;

в воде: - плавание с гребком одной рукой с дыханием в сторону той руки, которая неправильно выполняет движение; - гребковые движения с чрезмерным смещением кисти в начале гребка в противоположную сторону; - плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу.

Упражнение для устранения ошибок при плавании кролем на спине

Упражнения для устранения раннего разгибания локтя во время гребка:

на суше: имитация движений с контролем своевременного разгибания руки в локтевом суставе;

в воде: - плавание на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку; - одновременные и попеременные гребковые движения руками с акцентом на отталкивании назад во второй части гребка; - плавание на спине с самоконтролем за выполнением разгибания во второй части гребка.

Упражнения для устранения нарушения вертикальности в движениях ног:

на суше: - различные упражнения для развития подвижности позвоночника при вращениях вокруг и продольной оси тела; - имитация гребковых и подготовительных движений рук при вертикальном или горизонтальном положении туловища, с фиксированным положением таза и без его фиксации, но с самоконтролем за его неподвижным положением;

в воде: - плавание с самоконтролем за неподвижным положением таза при гребковых движениях рук;

- плавание с дополнительным грузом, закреплённым на поясе; - плавание с горизонтальными стабилизирующими плоскостями, закреплёнными на поясе пловца с правой и левой сторон.

Упражнения для устранения неправильной формы кисти во время гребка :

на суше: - различные упражнения для развития силы мышц кисти; - имитационные упражнения с самоконтролем за правильной формой кисти

в воде: - имитация гребковых движений у неподвижной опоры с самоконтролем за формой кисти; - выполнение различных упражнений в движении с самоконтролем за правильной формой кисти; - упражнения для развития мышц тела и рук, участвующих в выполнении гребковых движений.

Упражнения для устранения ошибок в технике плавания брассом

Упражнения для увеличения длины гребка руками: на суше: - выполнение на тренажёре Хюттеля удлинённого гребкового движения; - имитация удлинённого гребкового движения; - развитие силы мышц, участвующих в гребковом движении рук;

в воде: - с помощью гребкового движения рук растягивание резинового амортизатора; - удлинённое гребковое движение рук со сжатыми в кулак кистями; - удлинённый гребок руками со зрительным контролем (голова в воде, вдох выполняется через дыхательную трубку); - плавание с помощью гребковых движений руками с прикреплённым к телу пловца сопротивлением любой конструкции.

Упражнения для устранения задержки в движениях рук вперёд после окончания гребка:

на суше: - в полунаклоне одновременное вращение рук в направлении вверх, наружу, вниз, с постепенным сгибанием локтей при движении рук внутрь с приближением вращения к имитации гребкового и подготовительного движений; - в положении спиной к тренажёру Хюттеля

имитировать гребок и подготовительное движение с преодолевающим усилием от тренажёра;

в воде: - плавание с помощью одних рук или в согласовании с движениями ног с выводом рук в исходное положение по поверхности воды;

- при плавании с лидирующим тросом или растянутым резиновым амортизатором плыть, работая одними руками. При этом желательно учитывать время прохождения контрольных отрезков.

Упражнения для устранения широкого положения ног в конце гребка ногами: на суше: - имитация движений с увеличенной скоростью сведения ног; - прыжки с медицинболом, зажатым между стопами; - блочное устройство или резиновый амортизатор фиксирован на стопе. Развитие усилия ногой внутрь;

в воде: - движения ног у неподвижной опоры с небольшим их разведением; - плавание с помощью ног с акцентом усилия внутрь; - плавание с помощью ног с неполным разгибанием их в коленных суставах.

Упражнения для устранения слишком большого сгибания ног в тазобедренных суставах: на суше: - исходное положение – лёжа на груди. движение ног брассом; - исходное положение – лёжа на гимнастической скамейке. имитация движений ног брассом с узким разведением коленей; - в положении стоя лицом к стенке имитация движения одной ногой с ограничением выведения колена вперёд;

в воде: - исходное положение – стоя на дне лицом к бортику. Имитация подготовительного и гребкового движений ноги с ограничением выведения колена вперёд; - плавание с помощью ног брассом на спине с доской, расположенной над коленями. Выполнять узкое движение коленями; - плавание с помощью одних ног, руки располагаются вдоль тела. Вдох выполняется в момент подготовительного движения ног.

Упражнения для устранения раннего сгибания ног: на суше: исходное положение – стоя, руки впереди. Имитация гребкового и подготовительного движений рук и одной ноги в раздельном их согласовании; в воде: плавание в раздельном согласовании движений рук и ног.

Упражнения для устранения ошибок в способе плавания дельфин.

Упражнение для устранения чрезмерной амплитуды в движениях плеч: на суше: имитация движений туловища и ног с укороченным движением плеч;

в воде; - плавание с помощью одних ног с доской сначала в медленном темпе, а затем с постепенным его увеличением;

- плавание с помощью одних ног, руки вытянуты вперёд и находятся у поверхности воды; - плавание дельфином следить за тем, чтобы не производить резкого начала гребка руками и выполнять первую часть гребка в горизонтальной плоскости.

Упражнения для устранения низкого положения стоп в конце второго удара ногами: на суше: - в исходном положении сидя имитация движений ног с укороченной амплитудой движений; - исходное положение – лёжа на груди на гимнастической скамейке. Имитация подготовительного и ударного движений ног; - исходное положение – в висе лицом к гимнастической стенке. Имитация движений ног;

в воде: - плавание на спине с помощью одних ног дельфином с различным положением рук; - плавание с помощью одних ног на боку с доской, привязанной к поясничной части тела.

Упражнения для устранения укороченного окончания гребка руками: на суше: - исходное положение – стоя в полунаклоне. Имитация движений руками с контролем за правильным окончанием гребка. Выполнять без усилия и с преодолением сопротивления; - исходное положение – сидя на полу, упор сзади на гимнастическую скамейку. Разгибание и сгибание рук в локтях; в воде: - исходное положение – стоя на дне в полунаклоне. Гребковые движения руками. Следить за удлинённым гребком; - плавание с помощью одних рук. Следить, чтобы в конце гребка руки касались бёдер. Упражнение выполнять на задержанном вдохе и в согласовании с дыханием.

Упражнение для устранения неправильного согласования второго удара ногами и окончания гребка руками: на суше: - исходное положение – стоя на одной ноге. Имитация согласования движений рук и ног; в воде: плавание многоударным дельфином (3-, 4-, 5-ударным) с выполнением гребка одной рукой, поочерёдных гребков руками. Следить за правильным окончанием гребка рукой и второго удара ногами.

Стартовый прыжок с тумбочки и из воды.

Упражнения для устранения ошибок, возникающих при выполнении исходного положения на старте (напряжённое положение тела на тумбочке, высоко поднятая голова):

на суше: - произвольное полное расслабление мышц; - концентрироваться на напряжении мышечных групп, обеспечивающих удержание исходного положения на старте; - научить постоянному мысленному контролю за характером развиваемых усилий; - применение психотехнических игр с целью совершенствования психической регуляции мышечной координации («фокусировка», «лентяй и труженик», «пальцы» и др.); - имитация различных исходных положений на тумбочке различной высоты; в воде: принятие исходного положения на тумбочке различной высоты с контролем напряжения мышечных групп.

Упражнения для исправления ошибок в фазе «подготовительные движения и толчок» (отсутствие согласованности в движениях руками, туловищем, ногами, слабый толчок от тумбочки, замедленная реакция на стартовый сигнал); на суше: - исходное положение – основная стойка, акцент на быстром подседании с последующим выпрыгиванием вверх; то же

упражнение из стартовой позы пловца; - исходное положение – стартовая поза пловца. Сместить проекцию ОЦТ вперёд до неустойчивого положения. Быстрый подсед одновременно с подготовительными движениями и отталкиванием вперёд вверх; - прыжки при смешанном режиме работы мышц, при максимально коротком времени переключения с уступающего режима на преодолевающий; прыжки в глубину с последующим максимально быстрым выпрыгиванием; - многоскоки, прыжки в длину и высоту с регистрацией результата; напрыгивание на пирамиду высотой 50-120 см; - прыжки с отягощением без нарушения внутренней структуры движения; выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах (отягощение 30-50% от максимального, 70-80% от максимального); приседания со штангой на плечах; - прыжки на контактной платформе с регистрацией силы отталкивания; упражнения на тренажёре «тележка»; - исходное положение – стартовая поза пловца. Выпрыгивания вверх с акцентом на скорости и мощности толчка под команду; - бег (ходьба) по кругу с изменением направления движения по сигналу; в воде: - стартовый прыжок с акцентом на быстром выполнении подготовительных движений с последующим скольжением под водой;

- то же упражнение под команду с акцентом на скорости выполнения подготовительных движений и отталкивания; - прыжок в воду с возвышения через стартовую тумбочку; - прыжки с растягиванием резины, закреплённой на поясе пловца и стартовой тумбочке; - прыжки в воду с тросом в руках, позволяющим начать первые движения одновременно с сигналом стартера; - прыжки с акцентом на двигательных установках: быстрый и мощный толчок от тумбочки.

Упражнения для исправления ошибок в фазе полёта (напряжённое положение тела, разведение рук, ног в стороны, плоский, глубокий вход в воду, большой, маленький угол вылета); на суше: - прыжки с выполнением различных движений ногами и руками в воздухе; то же упражнение с возвышения; - прыжки на батуте, на подкидной доске, отталкивания от гимнастического мостика; - прыжки в поролоновую яму; - прыжки через скакалку с согнутыми ногами (скакалка в руках, опущенных вниз); в воде: - прыжки с трамплина 1 и 3 м, с вышки 5 и 10 м; учебные и комические прыжки с бортика бассейна; - прыжки в воду головой при различных положениях рук и ног в воздухе вдоль туловища, с оборотом на 90 и 180, правая рука вверху, левая вдоль туловища и др.; - стартовые прыжки из различных исходных положений; старт из воды со стартовой подвески; - прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна; - стартовый прыжок с закрытыми глазами (с бортика и с тумбочки); - стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета; - стартовый прыжок с акцентом на дальности прыжка; - прыжок с предметом в руках; прыжок в ластах.

Упражнения для исправления ошибок в фазе «скольжение и первые плавательные движения» (сгибание, разгибание головы во время

скольжения, опаздывание, преждевременное начало плавательных движений, разведение рук, ног во время скольжения, слабый гребок руками, ногами при выполнении первых плавательных движений): на суше: - имитация первых плавательных движений после выполнения прыжка; - имитация положения тела во время скольжения лёжа на гимнастическом мате; то же упражнение в положении виса;

в воде:

-прыжок и скольжения до отметки на дне бассейна; скольжение до звукового сигнала; - контроль за качеством выполнения первого движения по изображению в зеркале, находящемся на дне бассейна; - стартовый прыжок с регистрацией времени преодоления 10-метрового отрезка дистанции; - прыжок и скольжение до полной остановки с регистрацией расстояния (по линии головы); - определение эффективности старта в спринте разницей во времени преодоления 7,5-метрового отрезка со старта под команду и времени преодоления 7,5-метрового отрезка со старта без команды по отрыву ног от тумбочки; - выполнение различных вариантов первых плавательных движений (ноги способом дельфин, руки способом дельфин и др.); - контроль за качеством выполнения первых движений с использованием различных аппаратурных методик.

Повороты

Упражнения для устранения ошибок в фазе подплывания и отплывания (снижение скорости движения, изменение прямолинейности движения, подъём головы при подплывании, подбор удобной руки для касания): на суше: - имитация подплывания к гимнастической стенке и отхода; - имитация выполнения поворота с опущенной головой; - имитация выполнения поворота в обе стороны; - имитация подплывания к гимнастической стенке с расстояния 7,5 м и отхода до 7, 5 м с контролем времени; в воде: - выбор ориентиров при подплывании к поворотному щиту (разметка на дне бассейна, на бортике бассейна, светолідер, звуковые сигналы); - регистрация времени преодоления 7,5 м до и после поворотного щита; - выполнение поворота в парах (партнёр со стабильной скоростью подплывания и отхода); - подплывание и отход от поворотного щита при задержке дыхания; - выполнение поворота в обе стороны; - наплывание на поворот на скорости (напрыгивание с мостика на дне бассейна, натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

Упражнения для устранения ошибок в фазе вращения (неплотная группировка, нестабильное выполнение фазы вращения при многократном выполнении, нарушение темпа выполнения вращения); на суше: - кувырки, обороты, вращения на матах;

- вращение с круговой лонжей при помощи тренера или партнёров. Исходное положение – стоя перед горкой матов. Прыжком $\frac{3}{4}$ сальто вперёд на маты; - кувырок вперёд с постановкой ног на гимнастическую стенку с дальнейшим отталкиванием и скольжением по мату (на боку, на спине); - исходное положение – стойка руки вверх у конца скамейки (на ней мат). Наклоном

вперёд кувырок без опоры руками в положение лёжа на лопатках согнувшись; - исходное положение – стоя перед стопкой матов (маты на уровне груди), руки вверх. Прыжком кувырок вперёд при помощи тренера или партнёров (сбоку под бедро и под живот); - исходное положение – двое стоят лицом друг к другу, взявшись за предплечья, исполняющий лежит лицом вниз на предплечьях держащих. Броском партнёров ½ сальто на спину на маты (начинать резким движением рук и головы вперёд вниз, помощь оказывать броском под живот и бёдра); - исходное положение – лёжа согнувшись на лопатках. Начать движение разгиба с поворотом на матах (приземлиться стоя на коленях. Опираясь верхним плечевым поясом на горку матов, обратить внимание на то, чтобы движение поворота начиналось одновременно руками, головой, плечами и ногами; спина и таз не должны опускаться ниже горки матов; не допускать «сваливания» вперёд); - контроль за деятельностью вестибулярного аппарата с применением следующих методик: стабилизации вертикальной позы, определения положения головы в пространстве, ортоградной устойчивости после вращательной пробы; в воде: - плавание с выполнением кувырков вперёд, назад (эстафеты, игры); - ½ сальто у бортика бассейна при помощи тренера или партнёров (добиваться плотной группировки, после сальто остаться в положении для толчка); - то же упражнение с вращением на 180° при помощи тренера или партнёров; - вращение после подплывания с различной скоростью к поворотному щиту (использовать протяжное устройство, резину); - вращение с закрытыми глазами; - два вращения с постановкой ног на стенку; - вращения на месте в различных плоскостях при помощи тренера или партнёров.

Упражнение для устранения ошибок в фазе толчка (мгновенно развиваемое усилие при отталкивании без его окончания, подсед перед выполнением толчка, низкая, высокая постановка ног на стенку, разведение рук и высокое положение головы в момент толчка): на суше: - напрыгивание на пирамиду; - многоскоки, прыжки на одной и двух ногах; - прыжки из глубокого приседа с возвращением в глубокий присед («лягушка»); - прыжки в глубину (спрыгивание с возвышения с прыжком «в темп» через другое препятствие); в воде: - толчок и скольжение с установкой на мощное выполнение отталкивания; то же упражнение с установкой на быстрое отталкивание от стенки; - толчок от поролонового коврика размером 40 x 40 см, укрепленного на месте поворота; - толчок с растягиванием резинового амортизатора; - вращение и толчок в положении на спине, на боку, на груди, выпрыгивание на поверхность воды без скольжения, «уход под поток»; - толчок с использованием протяжного устройства.

Упражнения для устранения ошибок в фазах скольжения и первых плавательных движений, выхода на поверхность воды (несвоевременное начало первых движений под водой, нарушение биодинамической структуры поворота): на суше: - имитация поворота с сохранением ритмического рисунка поворота; - имитация первых плавательных движений под водой, выхода на поверхность воды; в воде: - контроль за временными

характеристиками отдельных фаз поворота; - поворот с соревновательной скоростью; - серия поворотов в укороченном бассейне.

Основная литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.
2. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровья, 1990.
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
8. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983
9. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

Дополнительная литература

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин.М.:Аванта+, 2001.-624с.:ил.
2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003г.
4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006год.
5. Правила соревнований,. г. Москва 1994 г.

Приложение №1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование темы	Форма проведения	Дата проведения
Сентябрь			

1.	Спорт- альтернатива пагубным привычкам.	Конкурс стенгазет	23.09.2022
Октябрь			
1.	Дорога глазами детей.	Конкурс рисунков	16.10.2022
Ноябрь			
1.	День народного единства.	Показ презентации	04.11.2022
2.	Правила поведения на водоёме в осенне- зимний период.	Беседа	26.11.2022
Декабрь			
1.	Всемирный день борьбы со СПИДом.	Распространение брошюр, буклетов	01.12.2022
2.	День Конституции РФ.	Показ презентации	12.12.2022
Январь			
1.	День снятия блокады города Ленинграда.	Беседа	27.01.2023
2.	День освобождения Тербунского района от немецко- фашистских захватчиков.	Экскурсия в музей	28.01.2023
Февраль			
1.	День вывода войск из Афганистана	Конкурс стенгазет	15.02.2023
2.	День защитника Отечества.	Мастер- класс по изготовлению открытки	22.02.2023
Март			
1.	Всемирный День Воды	Показ презентации	22.03.2023
2.	День славянской письменности и культуры	Экскурсия в библиотеку	24.03.2023

Апрель			
1.	Всемирный День Земли	Беседа	22.04.2023
2.	День памяти жертв радиационных аварий и катастроф.	Показ презентации	26.04.2023
Май			
1.	День Победы в Великой Отечественной войне	квест	06.05.2023
2.	Международный День семьи	Конкурс рисунков	16.05.2023