

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Салют»**

Принята на педагогическом
совете МБОУ ДО ДЮСШ
«Салют» протокол № 1
от 28.08.2015г.

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ ДО ДЮСШ «Салют»

В.А. Ракитин
приказ № 80-ф от 01.09.2015г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ»**

Срок реализации программы: 3года

Разработчики:
Н.В. Панфёрова, А.Н. Ледовской
тренеры-преподаватели
МБОУ ДО ДЮСШ «Салют»

Содержание программы

I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематический план	5
III. Содержательная часть программы	5
IV. Требования к уровню подготовленности обучающихся	28
V Перечень учебно-методического обеспечения	30
VI. Список литературы	31

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию, рассмотренная на заседании педагогического совета МБОУ ДО ДЮСШ «Салют» 28 августа 2015 г., протокол №1 и утвержденная приказом директора № 80-ф от 01.09.2015г. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры - главная цель развития отечественной системы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. Как следствие, каждый раздел учебно-тематического плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель - формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В МАУДО ДЮСШ №6 данная цель достигается через тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- разносторонняя физическая подготовка;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Ориентируясь на решение образовательных задач рабочая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, которая лежит в основе планирования учебного материала с учетом пола и возраста занимающихся, материальнотехнической оснащенности тренировочного процесса, климатических условий;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющая распределение учебного материала с учетом соотношения теории и практики;
- соблюдение правила от простого к сложному;
- усиление оздоровительного эффекта посредством применения полученных знаний в режиме дня, самостоятельных занятий, в физкультурно - оздоровительных мероприятиях.

Ключевые компетенции обучающихся формируются через различные формы организации образовательного процесса в спортивной школе - тренировочные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Учебно-тренировочные занятия (УТЗ) - это основная форма организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания программы, которые подразделяются на три типа:

УТЗ с образовательно-познавательной направленностью;

УТЗ с образовательно-обучающей направленностью;

УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью.

УТЗ с образовательно-познавательной направленностью дают необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

УТЗ с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же занятиях обучающиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения.

УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью. Этим занятиям в учебном плане отводится самое большое количество часов. Эти занятия используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовленности. УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью планируются:

- с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;
- с системной цикловой динамикой повышений объема и интенсивности нагрузки;
- с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле.

Программа для спортивно-оздоровительной группы рассчитана на 276 часов в зоне тренировочной деятельности и 36 часов самостоятельной работы. Недельный часовый объем учебно-тренировочной работы составляет 6 часов. Продолжительность одного занятия зависит от конкретных задач и составляет 1 час у детей в возрасте до 8 лет и 2 часа у детей в возрасте 9-17 лет (1 час занятий равен 45 минутам).

Виды и формы контроля: педагогический (контрольные испытания), врачебный (медицинское обследование).

В целях определения уровня развития физических качеств обучающихся, выявления степени сформированности практических умений и навыков, определения уровня подготовленности, динамики роста результатов.

**Минимальный возраст для зачисления,
минимальное и максимальное количество детей в группах и требования
по физической и технико-тактической подготовке на конец учебного года**

Этапы образовательного процесса	Минимальный возраст для зачисления обучающихся	Минимальная и максимальная наполняемость учебных групп	Объём учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю).	Требования по технико-тактической, физической подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап	6 лет	15-20	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

II. Учебный план

Годичный учебно-тематический план составляет 46 недель в зоне тренировочной деятельности и 6 недель самостоятельной работы.

№ п/п	Содержание занятий	Года обучения. Кол-во часов		
		1 год	2 год	3 год
I.	Теоретическая подготовка	30	30	30
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, профилактика травматизма	4	4	4
2.	Физическая культура и спорт в России	4	4	4
3.	Режим дня и питание спортсмена	8	8	8
4.	Гигиена и закаливание	4	4	4
5.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной тренировке	10	10	10
II.	Практическая подготовка	238	238	238
1.	Общая физическая подготовка	150	70	70
2.	Специальная физическая подготовка	30	62	62
3.	Техническая подготовка	38	68	68
4.	Тактическая подготовка	10	20	20
5.	Посещение спортивных соревнований	6	10	10
6.	Спортивно-массовые мероприятия с общеобразовательными учреждениями	4	8	8
III.	Самостоятельная работа	36	36	36
IV.	Медицинский контроль	4	4	4
V.	Зачетные требования	4	4	4
Общее количество часов:		312	312	312

СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Тема №1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях, профилактика травматизма. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнованиях. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Понятие о травмах, причины травм и их профилактика, раны и их разновидности, ушибы, растяжения, вывихи,

переломы, оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.

Тема №2 Физическая культура и спорт в России. Обзор состояния и развития физической культуры и спорта в России: этапы развития в России и в своем регионе, традиции своего коллектива, итоги выступления российских спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Тема №3 Режим дня и питание спортсмена. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Тема №4 Гигиена и закаливание спортсмена. Строение организма человека. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Закаливание. Значение закаливания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Тема №5 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной тренировке

Оборудование и инвентарь для плавания. Уход за инвентарем. О бережном отношении к имуществу школы. Краткая характеристика тренировочного процесса: цель и задачи, этапы и годовые циклы. Цель и задачи разминки. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.) Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Правила соревнований. Виды соревнований. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Состав судейской коллегии.

1. Практическая подготовка

Практическая подготовка направлена на совершенствование двигательных качеств обучающегося, дальнейшее повышение уровня его физической подготовленности, рост спортивного результата. Практическая подготовка включает в себя: общую подготовку, специальную подготовку, интегральную подготовку, основы видов спорта, зачетные требования (контрольное тестирование).

1.1. Общая физическая подготовка

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, дальнейшее повышение

функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, совершенствование координационной способности. Направлена на общее развитие и укрепление здоровья занимающихся.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения, корригирующая гимнастика. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

1.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки через скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, конь, гимнастическая стенка.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки на одной и двух ногах.

1.3. Основы видов спорта

Легкая атлетика. Бег с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места. Метание теннисного мяча.

Волейбол, пионербол. Расстановка и переход игроков. Подача. Прием мяча. Упрощенные правила игры.

Баскетбол. Общие понятия и представление об игре баскетбол. Ведение мяча. Пас партнеру. Штрафные броски.

Футбол. Выполнение тактических действий в нападении и защите, основных технических элементов: прием мяча, ведение мяча, передача мяча, удары по воротам, защита ворот.

Плавание. Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине.

Во втором полугодии учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и брассом и совершенствования в ней.

Упражнения для освоения с водой

1. Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
5. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
6. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.

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

Упражнения на погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

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

Упражнения на всплытие и лежание на воде

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

5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду, затем, опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

Упражнения для освоения выдохов в воду

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

Упражнения для освоения скольжения

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».

11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед, в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.
14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

Упражнения для освоения прыжков в воду

1. Сидя на бортике и уперевшись в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике и уперевшись ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Игры на воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. «Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле - еле, еле - еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

2. «Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого - либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность

воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

3. «Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

1. «Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

2. «Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

3. «Водолазы»

Играющие достают со дна какой - либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120 - 150 см.

4. «Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут

уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2 - 3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

5. «Поезд в туннель»

Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. «Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

2. «Пятнашки с поплавком»

Водящий («пятнашка») старается догнать кого -нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Игры с выдохами в воду

1. «У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

2. «Ваньки - встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

3. «Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

Игры со скольжением и плаванием

1. «Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

2. «Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед - как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой - под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Игры с прыжками в воду

1. «Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

2. «Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

3. «Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5 - 2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

4. «Клоунада»

По заданию ведущего участники игры выполняют самые разнообразные прыжки в воду вниз ногами: из исходного положения стоя спиной к воде; с

поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того как все варианты прыжков разучены каждым участником игры, можно выполнять прыжки в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Методические указания. В глубоком водоеме каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий участник отплывает на безопасное расстояние.

5. «Кто дальше проскользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и плывут.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И. п. - лежа на груди поперек скамейки с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

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

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

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

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

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

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

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

10. Плавание при помощи движений ногами с различным положением рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Методические указания. В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В

упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5-6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И. п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука опирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

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

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

15. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

16. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три - три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Методические указания. В упражнениях 11-12: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 12 гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох - в момент касания бедра рукой. Упражнения 13-16: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад. Упражнения для изучения общего согласования движений

17. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

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

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

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

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

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

2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
 3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
 4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
 5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
 6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).
- Методические указания. Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в оде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

7. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
 8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
 9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
 10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
 11. То же, при помощи попеременных движений руками.
 12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
 13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
 14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
 15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
 16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.
- Методические указания. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху

прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. - лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. - сидя на полу (скамейке), упор сзади. Движения ногами как при плавании брассом: медленно подтянуть пятки к тазу, разворачивая стопы в стороны. Удерживая стопы в положении «в стороны», выполнить толчок ногами через стороны внутрь (после толчка ноги выпрямляются и соединяются).

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Методические указания. Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе; затем в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад - кнутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с плавательной доской между ногами (с высоко поднятой головой).

Методические указания. Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь - вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.

Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один - два цикла движений.

16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один - два цикла движений.

19. То же, с вдохом в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

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

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

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).

11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Методические указания. Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды., не раскачиваясь.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

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

14. То же, но лицо опущено вниз.

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

16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

17. Плавание при помощи движений руками, с плавательной доской между ногами.

18. Плавание при помощи движений руками без доски.

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

21. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняется два удара ногами и вдох.

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два - три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Методические указания. Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка - вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя. Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды. Упражнения 16-18, 20-23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер.

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Упражнения для изучения стартового прыжка с тумбочки

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

Упражнения для изучения старта из воды Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. Взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов Когда занимающиеся освоят технику плавания каким - либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для

дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

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

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

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

2.5. Зачетные требования

Тестирование по общей физической подготовке проводится в начале и конце учебного года для сравнения физической подготовки занимающихся по ОФП и СФП.

Нормативы для спортивно-оздоровительной группы

	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
	Общая физическая подготовка		
1	Челночный бег 3x10 м,с	9.5	10
2	Бросок набивного мяча 1 кг.м	3.8	3.3
3	Наклон вперед с возвышения	+	+
4	Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
5	Прыжок в длину с места	+	+
	Техническая подготовка		
1	Длина скольжения	6 м	6м
2	Техника плавания всеми способами:		
	А) с помощью одних ног	+	+
	Б) в полной координации	+	+
3	Выполнение стартов и поворотов	+	+

*Норматив считается выполненным при улучшении показателей

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет

непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности. Это достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся, что успех зависит, прежде всего, от трудолюбия. Важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания отведено методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным. Формулировку общим принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований, и соответствовать действительным заслугам занимающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий занимающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у человека. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение занимающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе человек развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма необходимо создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности, проведение походов и тематических вечеров.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе

сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований. Систематические занятия и выступление в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у занимающихся.

3. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у занимающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

С целью формирования личности занимающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня занимающегося. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение. Осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного

воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

4. Структура учебных занятий

1 часть (вводно-подготовительная)

Задачи:

1. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)
2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий; Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами).

2 часть (основная)

Задачи:

1. Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.
3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная)

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).
2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)
3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

5. Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления занимающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребенка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и ее интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространенными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;

-выбор исходных положений; -применение отягощения и сопротивления; - темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения учащимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого учащиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%. Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду ее объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объема и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели — пульс, дыхание и др.). В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечнососудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек.. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%. Возвращение пульса к норме может служить надежным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

IV. Требования к уровню подготовленности обучающихся

В результате освоения программного материала занимающиеся

Должны знать:

задачи общей физической подготовки;

специальные качества: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила.
упрощенные правила игры в волейбол, пионербол, баскетбол, футбол
нормативные требования.

правила поведения и техники безопасности на занятиях; соблюдение режима дня, гигиены и питания при занятиях спортом; краткую характеристику видов спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, плавание;

Должны уметь:

выполнять общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, спины, живота, ног;

выполнять беговые упражнения;

выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы

правильно выполнять команды на старте;

правильно выполнять ведение и бросок мяча;

правильно выполнять удары по мячу;

правильно выполнять метание мяча;

выполнять основные технические элементы плавания.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

безопасное поведение во время УТЗ;

в повседневной жизни и во время занятий спортом правила питания, гигиены, закаливания, оказание первой медицинской помощи при травмах и обморожениях.

Нормативы для спортивно-оздоровительной группы

	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
	Общая физическая подготовка		
1	Челночный бег 3х10 м,с	9.5	10
2	Бросок набивного мяча 1 кг.м	3.8	3.3
3	Наклон вперед с возвышения	+	+
4	Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
5	Прыжок в длину с места	+	+
	Техническая подготовка		
1	Длина скольжения	6 м	6м
2	Техника плавания всеми способами:		
	А) с помощью одних ног	+	+
	Б) в полной координации	+	+
3	Выполнение стартов и поворотов	+	+

*Норматив считается выполненным при улучшении показателей

V. Перечень учебно-методического обеспечения

1. Резиновые мячи
2. Секундомер для бассейна
3. Табло
4. Спортивно-разделительная дорожка для бассейна
5. Стойка из нержавеющей стали с указателем фальстарта
6. Хоккейные шайбы
7. Плавательные пояса
8. Надувные круги
9. Шнур с поплавками и указателем фальстарта
10. Шнур с флажками поворота
11. Ласты для плавания
12. Лопатки для плавания
13. Доска для плавания
14. Плавательные нарукавники
15. Резина тренировочная
16. Скакалка
17. Надувные мячи
18. Резина тренировочная
19. Гимнастическая стенка
20. Футбольный и волейбольные мячи

VI. Список литературы

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. Организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
3. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств, Москва, «Советский спорт», 1974.
4. Казаков П.Н. Футбол, Москва, «ФиС», 1999.
5. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
6. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б.Кофмана. М, 1998.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М, 1982.
8. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Филип В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1987.
10. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте Майфат С.П. Малафеева С.Н. 9 2003г.
11. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
12. Футбол. Основы игры. Милке Дэнни. АСТ. 2009.
13. Обучение основам баскетбола. Красуля М.А. Харьков, 2010
14. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Локтев С.А., 2007
15. Сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области (sport.tambov.gov.ru).
16. Кашкин А.А. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для спортивных школ. - М.: Советский спорт, 2004.
17. Авторская программа по плаванию для учащихся МБОУ ДОД ДЮСШ № 6, авторы: Баранов В.А., Безрукова О.П. (допущена Комитетом образования администрации г. Тамбова). - Тамбов, 2012.
18. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
19. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
20. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: ООО «Изд-во АСТ» ООО «Изд-во Астрель», 2002.
21. Платонов В.Н. Плавание. - Киев.: Изд-во «Олимпийская литература», 2000.

