Российская Федерация
Республика Карелия
Администрация Муниципального образования
«Костомукшский городской округ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

186930 г. Костомукша, ул. Октябрьская 4. тел: +79116624033

ПРИНЯТА:
на заседании
Педагогического совета
МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Протокол № 2 от 05 июня 2020г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом
МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
№ 60/1 от 08 июня 2020г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по плаванию

Срок реализации образовательной программы – 1 год.

Автор-составитель:
Кучина Надежда Юрьевна, тренер-преподаватель
Ойнонен Валентина Павловна – и.о. завуча
МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»

г. Костомукша, 2020г.

Содержание

ГЛАВА I: Пояснительная записка……..……..3-6
ГЛАВА II: Учебно-тематическое планирование…….……..7-10
ГЛАВА III: Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы……...11-22
ГЛАВА IV: Планируемые результаты освоения образовательной программы……...….23
ГЛАВА V: Система оценки результатов освоения образовательной программы…...…24-27
Приложение……..28
Список литературы……..48

ГЛАВА I: Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плаванию» составлена на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона и «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» от 14.12.2007 №329-ФЗ;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1.2. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «по плаванию»

Плавание как вид спорта, характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. Соревнования по спортивному плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50 метров) на дистанции от 50 до 1500 метров, а также на открытой воде в виде заплывов на разные дистанции (5, 10, 25 км). Побеждает пловец (команда), первым пришедший к финишу. Саму дистанцию преодолевают различными способами, строго регламентированными правилами соревнований. К спортивным способам плавания относятся: вольный стиль (кроль на груди), баттерфляй (дельфин), плавание на спине (кроль на спине), брасс. Нормативным документом, определяющим порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов в Российской Федерации, является Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). ЕВСК определяет как собственно нормативы, которые должен выполнить спортсмен для получения знаний по спортивному плаванию, так и условия, в которых эти нормативы должны выполняться: уровень соревнований, уровень противников, квалификацию судей.

Отличительные особенности плавания. Особенность плавания состоит в том, что пловец выполняет движения в условиях водной среды, где тело находится горизонтально, не имея твердой опоры. Вес пловца уравновешивается подъемной силой воды и опорная система разгружается от обычных гравитационных нагрузок, что увеличивает двигательные возможности. Теплопроводность и теплоемкость водной среды, а также ее значительная плотность, повышают теплоотдачу и давление воды на поверхность тела, в результате чего учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ, что в сочетании с физической нагрузкой создает благоприятные условия для совершенствования физических качеств. Современная система занятий по плаванию обеспечивает пловцам хорошее гармоническое развитие мышечной системы и увеличение

силовых показателей. Это происходит и потому, что занятия в воде чередуются с физическими упражнениями, выполняемыми на суше.

1.3. Цели и задачи программы, актуальность, новизна

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по плаванию - физкультурно-спортивная. Направлена на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Цель дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по плаванию: развитие физических качеств учащихся посредством регулярных занятий плаванием.

Спортивные успехи в плавании достигаются в результате решения ряда задач, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга:

Предметные:

- повышать уровень общей физической подготовки учащихся и укреплять их организм в целом;
- совершенствовать двигательныенавыки;
- совершенствование технической и тактическойподготовки;
- формироватьинтересксистематическимзанятиям плаванием;

Метапредметные:

- прививатьнавыкигигиеныизакаливанияорганизма;
- сформировать навыки сотрудничества, коммуникабельности,коллективизма;

Личностные:

- сформировать ценностное отношение к различным элементам спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность,активность;
- формировать иразвивать морально-волевые качества.

Тренировочные занятия строятся на основе дидактических принципов воспитывающего характера: всесторонности, сознательности, активности, наглядности, постепенности, доступности и т.д.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по плаванию»:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение основ техники подвижных и спортивных игр;
- расширение и углубление теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- овладение умениями организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- воспитание и совершенствование физических качеств;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;
- отбор и специализация перспективных детей для дальнейших занятий спортом.
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками спортивных способов плавания;
- обучение основам техники плавания, проплывание дистанции технически правильно;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям по плаванию и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по плаванию» обусловлена предоставляемой возможностью учащимся более раннего осознанного выбора подходящего вида спорта. В предлагаемой программе наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку, осуществляется обучение основам техники плавания.

Актуальность разработки настоящей программы обусловлена также тем, что вопросы, укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности учащихся на основе принципа гармонического развития личности всегда были и будут главной заботой государства.

Формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни признано направлением государственной политики в области образования. Это связано с тем, что здоровье населения стало рассматриваться, как основа национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства.

Новизнадополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по плаванию» опирается на понимание приоритетности работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных способностей, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку учащегося, и его оценку в глазах сверстников и окружающих.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она

направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков тактико-технических качеств и развитию морально-волевых качеств, но и способствует общему развитию учащихся МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №2».

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная образовательная программа рассчитана на детей в возрасте с 7 лет до 18 лет. В спортивно-оздоровительные группы принимаются дети, не имеющие специальных навыков.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по плаванию – 1 год.

В случае, если в спортивно-оздоровительной группе есть «перспективно» занимающиеся учащиеся, которые в совершенстве выполняют программные требования, обладают высоким потенциалом к достижениям в силу своих способностей и достигают успехов в соревнованиях, турнирах различного уровня, то для них могут создаваться индивидуальные образовательные маршруты.

ГЛАВА II: Учебно-тематическое планирование

2.1. Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанный на 41 неделю в год.

№ п/п		Спортивно-оздоровительный этап		Формы аттестации/ контроля
		3 час.	6 час	
		Весь период		
I.	Теоретические занятия:			
	1. Физическая культура и спорт в России.	1	2	
	2. История развития плавания	1	2	
	3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека	1	2	
	4. Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний	1	2	
	5. Требования к технике безопасности при занятиях плаванием	1	2	
	6. Спортивная тренировка пловцов	1	2	
	7. Технико-тактическая подготовка. Основы техники. Психологическая подготовка.			
	ИТОГО ТЕОРИИ	6	12	
II.	Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	52	80	
2	Избранный вид спорта:	41	135	
	1. Специальная физическая подготовка	22	63	
	2. Техническая подготовка	17	70	
	3. Участие в соревнованиях	Согласно календаря		
	4. Контрольные нормативы	2	2	Сдача контрольных нормативов
3	Технико-тактическая подготовка	22	17	
4	Медицинское обследование	2	2	
	ВСЕГО ЧАСОВ	123	246	

Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанный на 41 неделю в год. (3 ч. в неделю)

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1				6
2.	Общая физическая подготовка	5	6	5	6	4	4	6	6	5	5	52
3.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	22
4.	Техническая подготовка	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	17
5.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря										
6.	Контрольные нормативы	1								1		2
7.	Технико-тактическая подготовка	2	1	2	3	1	2	3	2	3	3	22
8.	Медицинское обследование	1	1									2
ИТОГО:		14	12	12	14	9	11	14	12	12	13	123

Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанный на 41 неделю в год. (6 ч. в неделю)

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	Общая физическая подготовка	8	9	8	9	5	8	9	9	8	7	80
3.	Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	5	5	7	7	5	7	63
4.	Техническая подготовка	7	7	6	8	7	7	8	7	6	7	70
5.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря										
6.	Контрольные нормативы	1								1		2
7.	Технико-тактическая подготовка	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	17
8.	Медицинское обследование	1								1		2
ИТОГО:		26	27	24	27	19	23	26	26	24	24	246

2.2. Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанный на 37 недель в год.

№ п/п		Спортивно-оздоровительный этап		Формы аттестации/ контроля
		3 час.	6 час	
		Весь период		
I.	Теоретические занятия:			
	1. Физическая культура и спорт в России.	1	2	
	2. История развития плавания	1	2	
	3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека	1	2	
	4. Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний	1	2	
	5. Требования к технике безопасности при занятиях плаванием.	1	2	
	6. Спортивная тренировка пловцов	1	2	
	ИТОГО ТЕОРИИ	6	12	
II.	Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	50	70	
2	Избранный вид спорта:	32	122	
	1. Специальная физическая подготовка	18	54	
	2. Техническая подготовка	12	66	
	3. Участие в соревнованиях	Согласно календаря		
	4. Контрольные нормативы	2	2	Сдача контрольных нормативов
3	Технико-тактическая подготовка	21	16	
4	Медицинское обследование	2	2	
	ВСЕГО ЧАСОВ	111	222	

Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанный на 37 недель в год. (3 ч. в неделю)

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1				6
2.	Общая физическая подготовка	8	6	5	7	3	4	6	6	5		50
3.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2		18
4.	Техническая подготовка			2	2	1	2	2	1	2		12
5.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря										
6.	Контрольные нормативы	1								1		2
7.	Технико-тактическая подготовка	1	2	2	3	2	2	3	3	3		21
8.	Медицинское обследование	1	1									2
ИТОГО:		14	12	12	14	9	11	14	12	13		111

Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанный на 37 недель в год. (6 ч. в неделю)

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	1	1	2	1		12
2.	Общая физическая подготовка	10	8	7	9	6	7	8	8	7		70
3.	Специальная физическая подготовка	6	6	7	6	5	6	6	6	6		54
4.	Техническая подготовка	6	9	7	8	5	7	9	8	7		66
5.	Участие в соревнованиях	Согласно календаря										
6.	Контрольные нормативы	1								1		2
7.	Технико-тактическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2		16
8.	Медицинское обследование	1	1									2
ИТОГО:		26	27	24	27	19	23	26	26	24		222

ГЛАВА III: Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

3.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Индивидуальный образовательный маршрут– это целенаправленно проектируемая дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая учащемуся позиции субъекта выбора, разработки и реализации образовательной программы при осуществлении педагогической поддержки его самоопределения и самореализации.

Наполняемость групп:

Группа	Количество человек
Спортивно-оздоровительная	15 -20 человек

К занятиям допускаются учащиеся в возрасте с 7 до 18 лет, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа рассчитана на один год обучения (объем занятий делится на 37 недель (3 ч. в неделю и 6 ч. в неделю) и на 41 неделю (3 ч. в неделю и 6 ч. в неделю).

Учебно-тематическое планирование рассчитанное на:	37 недель		41 неделя	
Количество часов в неделю	3 ч. в неделю	6 ч. в неделю	3 ч. в неделю	6 ч. в неделю
Количество часов в год	111 ч. в год	222 ч. в год	123 ч. в год	246 ч. в год

Занятия строятся в форме спортивной тренировки; проводятся 3 раза в неделю по 1 часу:1 занятие - 45 минут.

Ожидаемый результат программы – воспитание физически развитых морально устойчивых, сильных духом юных спортсменов.

Начало учебного года – 1 сентября. Конец учебного года – 31 мая для учебного года на 37 недель и 26 июня для учебного года на 41 недели.

Продолжительность учебного года - 37 недель и 41 неделя.

В каникулярное время занятия в МКОУ ДО КГО «ДЮСШ №2» проводятся в соответствии с календарно-тематическими планами. Допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий. Также проводятся мероприятия согласно воспитательному плану тренера-преподавателя.

Формы организации обучения:

- групповая, очная

Формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, беседы, спарринги, соревнования, тестирования, турниры, праздники, просмотры соревнований.

Каждое учебно–тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания,

способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение технике основных движений обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.).

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) тренер – преподаватель должен приучать воспитанников к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно и точно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Для развития координационных способностей во взаимосвязи с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а так же выносливости и гибкости необходимо постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

Педагог не должен форсировать процесс обучения. Обучающемуся следует, насколько возможно, осознать и понять каждое отдельное движение.

Образовательный процесс спортсменов включает в себя два направления для профессионально-личностного роста. Первое направление - освоение традиционной техники по международным требованиям и стандартам. По истечению определенного времени спортсмены принимают участие в контрольных нормативах, согласно установленным временным и техническим требованиям. Любой занимающийся может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении многих лет, где возможности развития личности через занятия спортом не ограничены. Второе направление – это спортивный раздел, где спортсмены участвуют в соревнованиях различного уровня и ранга по правилам бокса. Процесс обучения сводится к освоению базовых техник, и на их основе построение учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный процесс включает в себя несколько этапов подготовки: базовый, предсоревновательный и соревновательный. Все эти этапы носят разноплановый характер и включают в себя все аспекты специальной и общей физической подготовки.

Учтены все внешние и внутренние факторы воздействия на организм спортсмена, индивидуальные особенности (анатомо-физиологические, психические, психологические, социально-бытовые).

Так же учтены сенситивные периоды развития спортсмена. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из

них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

ГЛАВНОЙ ЗАДАЧЕЙ является физическое развитие, техническое совершенствование в сочетании с изучением различных тактических моментов. Занятие вспомогательными видами спорта и общефизической подготовкой должно быть подчинено выработке скорости, силы и маневренности.

Судейскую практику юные пловцы проходят на учебных занятиях и во время соревнований. Инструкторская практика проводится в процессе тренировочных занятий.

При проведении практических занятий особое внимание нужно обратить на дозировку нагрузки, подбор специальных упражнений и методы их выполнения. Следует помнить, что в возрасте 12-14 лет движение детей часто не координированные, дети стесняются своей неловкости, быстро утомляются.

Для успешного решения задач многолетней подготовки юных пловцов на каждом этапе следует учитывать следующие методические рекомендации:

Многолетнюю подготовку пловцов надо рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий последовательное решение задач, использование средств и методов тренировки детей, подростков и юношей на всех этапах подготовки.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на возрастные границы, в пределах которых спортсмен добивается своих лучших результатов.

3.2. Практический материал

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 6-7 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и других видов спорта.

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в СОЭ группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Возрастные особенности физического развития представлены ниже

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+			+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

- ***Основные средства тренировочных воздействий:***

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

- ***Основные методы выполнения упражнений*:** игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

- ***Основные направления тренировки*.** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий плаванием, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами

(по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

- ***Основные средства и методы тренировки.*** Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике плавания на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: скольжение, работа ног на груди и на спине, упражнения на дыхание, старты, повороты.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

- ***Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.*** Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

3.3 Общая физическая подготовка.

Средствами общей физической подготовки следует считать общеразвивающие упражнения и занятия видами спорта: легкой атлетикой, акробатикой, плаванием, спортивными играми. К числу ОРУ относятся упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц, связок, совершенствование координации движений. Применение ОРУ способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Разновидности ходьбы, бега. Упражнения для мышц рук, ног, шеи, туловища: наклоны, вращения, повороты. Подвижные игры и

эстафеты.

3.4. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств для спортсмена – пловца; специальная быстрота, специальная сила, специальная ловкость, специальная выносливость.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития быстроты: Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца.

Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

На сушескоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

В водебыстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

Упражнения для развития силы: При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мускул, участвующих в выполнении гребков, в значимой мере описывает скорость пловца. Для развития большой скорости плавания спортсмену нужно обладать соответствующей силой мускул, участвующих в выполнении гребков.

На суше для развития специальной силы пловца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени, и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца.

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца используются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении

гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки). При этом соблюдаются такие условия:

1. Серии упражнений подбираются в зависимости от усилий и количества гребков, соответствующих запланированному результату и числу циклов движений пловца на дистанции.

2. Время выполнения серий упражнений на тренажерах пловцами II разряда равномерно доводится приблизительно до 1,5 мин для дистанции 100 м, до 4 мин для дистанции 200 м и до 7 мин для дистанции 400м.

3. Развитие силы мускул гребущих конечностей обязано быть хорошим. Недостаточно сильные мускулы не обеспечивают подходящих усилий, а излишняя мышечная масса понижает способность пловца к выполнению многократных гребков. Поэтому следует, вначале освоить необходимое количество движений для проплывания дистанции с относительно небольшим сопротивлением, а потом равномерно увеличивать силу.

4. Для приближения работы на тренажере к работе пловца на дистанции контролируется правильность выполнения движений гребков и темп движений.

5. Темп движений для работы на тренажере подбирается исходя из подготовленности пловца и запланированной скорости плавания. Следует иметь в виду, что темп движений пловца зависит не только от скорости плавания, но и от роста спортсмена и варианта техники движений. Так, при одинаковой скорости плавания темп движений пловцов, применяющих двухударный кроль, выше, чем при плавании кролем с шестиударной координацией движений. Поэтому копировать темп движений хороших пловцов без учета их техники плавания и роста, в большинстве случаев нецелесообразно.

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

Упражнения для развития специальной выносливости:Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов.

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с маленький мощностью дистанций 400-1500 м и более.

Упражнения для развития гибкости: Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная

подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Упругость пловца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

3.5. Технико-тактическая подготовка.

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных спортсменом).

В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности пловца лежат по координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.

Увеличение *тяговых усилий гребков и продвижение пловца* вперед в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мускул, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особых тренажерах, направленными на воспитание силовой выносливости мускул. В процессе тренировки пловцов III-II разрядов обширно применяется с данной целью плавание с плавательной доской с помощью движений лишь рук либо лишь ног.

Уменьшение сопротивления воды телу пловца достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранении прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах).

Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания достигается при ритмичном расслаблении мускул рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.) И также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков.

Глубочайшее и ритмичное дыхание, согласованное с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного проплывания дистанций.

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций *без учета действий соперников*:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант *относительно быстрого начала* характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностям. Вариант с *относительно равномерным проплыванием* и вариант с *относительно медленным началом* дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Основными вариантами проплывания дистанций *с учетом действий соперников* являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв.

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

3.6. Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности

для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку, как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе к дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами большое значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

3.7 Система оценки результатов освоения образовательной программы.

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

Промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации – Положением о приёме контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводятся с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении.

3.8. Форма аттестации.

Выявление недостатков, ошибок и успехов в ходе выполнения упражнений учащимися происходит в виде текущего контроля. Контроль осуществляется систематически через опрос учащихся, сдачу контрольных нормативов.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «плавание» - это выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса планируемым результатам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- определение уровня образовательной подготовки учащихся в конкретном виде

деятельности;

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов работы;

- выявление уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащимися;

- оказание помощи тренеру-преподавателю в распознании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учащихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;

- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;

- обоснованности критериев оценки результатов.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы выполняет ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления учащимся полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;

- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей учащегося;

- развивающую, так как создает условия для осознания учащимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;

- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки образовательного процесса;

-социально-психологическую, так как создает условия для учащихся пережить «ситуацию успеха».

Выявление уровня освоения программы и ее результативности предполагает проведение аттестации.

Промежуточная аттестация - это установление уровня достижения образовательных результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы«плавание» по итогам учебного года.

Промежуточная аттестация предназначена для отслеживания динамики обученности юных боксёров, коррекции деятельности педагога и учащихся для улучшения результатов.

Время проведения – окончание очередного года обучения данной программы.

Выявление недостатков, ошибок и успехов в ходе работы учащихся происходит в виде текущего контроля. Контроль осуществляется систематически через опрос учащихся.

Выявление уровня освоения программы и ее результативности предполагает проведение промежуточной аттестации. Аттестация учащихся позволяет дать оценку эффективности применяемой методики и по необходимости внести коррективы. Так как срок реализации программы 1 год и содержание программы состоит из разделов и тем, то аттестация учащихся проводится в конце учебного года по освоению всего программного

материала.

В рамках аттестации проводится оценка практической подготовки (сдача контрольных нормативов).

3.9. Перечень спортивного инвентаря и оборудования.

Наименование спортивного инвентаря	Количество
Доски плавательные	16 штук
Колобашки	16 штук
Ласты	16 пар
Лопаточки для плавания	16 штук
Секундомер стационарный	1 штука
Секундомеры	4 штуки
Набивной мяч	1 штука
Гимнастическая скамейка	1 штуки

3.10. Перечень технических средств обучения.

Магнитола	2 штуки
Музыкальный центр	1 штука
Компьютер	1 штука

3.11. Перечень учебно-методических материалов.

Видеоматериал о технике плавания	3 штуки
DVD- диск: «Выступления лучших пловцов России»	1 штук
Раздаточный материал для обучающихся и их родителей	100 штук
Правила поведения в спортивном зале	1 штука
Правила соревнований по плаванию (в объеме изучаемого материала по программе).	2 штуки

ГЛАВА IV: Планируемые результаты освоения образовательной программы

Предметные:

Учащийся

- ориентируется в понятиях «физическая культура», «физическая подготовка», «здоровый образ жизни», может охарактеризовать основные физические качества, освоил знания в области бокса и спорта в целом;
- развиты двигательные навыки, понимает ценность спортивно-оздоровительной деятельности, освоил правильность выполнения основных физических упражнений, навыки их самостоятельного выполнения;
- освоил основы техники и тактики бокса;
- проявляет интерес к систематическим занятиям боксом.

Метапредметные:

У учащегося

-привиты навыки гигиены и закаливания организма;

- сформированы навыки сотрудничества, коммуникабельности, коллективизма;

Личностные:

Учащийся:

- проявляет трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность; У учащегося
- сформировано ценностное отношение к различным элементам спортивно-оздоровительной деятельности;
- развиты морально-волевые качества, смелость, уверенность.

Планируемые результаты:

Учащийся:

- владеет техникой плавания, тактическими приемами проплывания дистанции:
- развиты интерес и потребность к занятиям физической культурой и плаванием;
- развиты коммуникативные качества
- учащихся.

ГЛАВА V: Система оценки результатов освоения образовательной программы

Выявление недостатков, ошибок и успехов в ходе выполнения упражнений учащимися происходит в виде текущего контроля.

Контроль осуществляется систематически через опрос учащихся, сдачу контрольных нормативов.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы «Плавание» - это выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса планируемым результатам реализации дополнительной общеобразовательной обще развивающейпрограммы.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеобразовательной обще развивающейпрограммы:

- определение уровня образовательной подготовки учащихся в конкретном видедеятельности;
- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов работы;
- выявление уровня освоения дополнительной общеобразовательной обще развивающей программыучащимися;
- оказание помощи тренеру-преподавателю в распознании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы учащихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностейдетей;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценкирезультатов;
- обоснованности критериев оценкирезультатов.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы выполняет рядфункций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления учащимся полученных теоретических и практических знаний, умений инавыков;
- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностейучащегося;
- развивающую, так как создает условия для осознания учащимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшегоразвития;
- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки образовательногопроцесса;
-социально-психологическую, так как создает условия для учащихся пережить «ситуацию успеха».

Выявление уровня освоения программы и ее результативности предполагает проведение аттестации.

Промежуточная аттестация - это установление уровня достижения

образовательных результатов освоения дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы «Плавание» по итогам учебного года.

Промежуточнаяаттестацияпредназначена для отслеживания динамики облученности юных пловцов, коррекции деятельности педагога и учащихся для улучшениярезультатов.

Время проведения – окончание очередного года обучения данной программы.

Выявление недостатков, ошибок и успехов в ходе работы учащихся происходит в виде текущего контроля.

Выявление уровня освоения программы и ее результативности предполагает проведение промежуточной аттестации. Аттестация учащихся позволяет дать оценку эффективности применяемой методики и по необходимости внести коррективы. Так как срок реализации программы 1 год и содержание программы состоит из разделов и тем, то аттестация учащихся проводится в начале и конце учебного года по освоению всего программного материала.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- В рамках аттестации проводится оценка практической подготовки.

(сдача контрольных нормативов)

Контрольные упражнения	**Мальчики**	**Девочки**
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперёд-назад	+	+
Челночный бег 3*10м; с	10.0	10.5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	не менее 5м	не менее 5м
Оценка плавания в/стиль на груди, в/стиль на спине, баллы: а) 25 м с помощью одних ног б) 25м в полной координации	 + +	 + +
Проплывание дистанции 200м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Примечание+ норматив считается выполненным при улучшении показателей

- **Подсчет баллов по результатам аттестации:**

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах обучаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то используется подсчет результатов по 3-бальной системе.

- 3 балла получает тот, кто улучшил результат;
- 2 балла - если предыдущий результат не изменился;
- 1 балл - если результат показан хуже предыдущего.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, вначале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март-апрель).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка:

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

и.п. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой

2) (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

и.п. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

и.п. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

и.п. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

5) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

и.п. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

6) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа.

Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время*.

Специальная физическая подготовленность на суше

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).
- Подвижность в голеностопном суставе.

Техническая (плавательная) подготовленность

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
- Выполнение тестов 3-6 х 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

Приложение 1

Календарный учебный графикрассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на I полугодие 2020-2021 учебный год

Тренер-преподаватель: Кучина Надежда Юрьевна

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по плаванию»

Группа: СОЭ №1,3 часа в неделю

Период работы: 2020-2021 учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	01.09.2020	Теория.Техника безопасности на воде	Теория	Зачет	1
2	03.09.2020	Контрольные нормативы по ОФП	Практика	Зачет	1
3	05.09.2020	Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения на дыхание, бег на месте.	Практика	Зачет	1
4	08.09.2020	Имитационные упражнения: упражнения прыжки на месте(при передвижении, упр на дыхание).	Практика	Зачет	1
5	10.09.2020	Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения на дыхание, бег на месте.	Практика	Зачет	1
6	12.09.2020	Подвижные и спортивные игры в воде.	Практика	Зачет	1
7	15.09.2020	Упражнения в воде для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.	Практика	Зачет	1
8	17.09.2020	Упражнения с обручем, мячами.	Практика	Зачет	1
9	19.09.2020	Специальные упражнения для пловцов, для развития силы, силовой выносливости	Практика	Зачет	1
10	22.09.2020	Специальные упражнения для пловцов, для развития силы, силовой выносливости	Практика	Зачет	1
11	24.09.2020	Подвижные и спортивные игры в воде	Практика	Зачет	1
12	26.09.2020	Ходьба, бег в воде, работа ногами.	Практика	Зачет	1
13	29.09.2020	Прыжки с тумбочки Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1

				За месяц по программе:	13
Октябрь					
1	01.10.2020	Упражнения в воде для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.	Практика	Зачет	1
2	03.10.2020	Теория.Физическая культура и спорт в России	Теория Практика	Зачет	1
3	06.10.2020	Скольжение, упражнения на дыхание, работа ногами на груди	Практика	Зачет	1
4	08.10.2020	Зачеты. на дыхание, скольжение	Практика	Зачет	1
5	10.10.2020	Упражнения на дыхание, скольжение, плавание на груди	Практика	Зачет	1
6	13.10.2020	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Эстафеты	Практика	Зачет	1
7	15.10.2020	Упражнения с доской с работой ног на груди, упражнения на дыхание	Практика	Зачет	1
8	17.10.2020	Зачет на работу ногами.	Практика	Зачет	1
9	20.10.2020	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости пловцов. Подвижные и спортивные игры.	Практика	Зачет	1
10	22.10.2020	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости в воде. Эстафеты	Практика	Зачет	1
11	24.10.2020	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Упражнения в воде на технику и специальные упражнения	Практика	Зачет	1
12	27.10.2020	Специальные упражнения для совершенствования техники плавания на груди.	Практика	Зачет	1
13	29.10.2020	Специальные упражнения для совершенствования техники плавания на спине.	Практика	Зачет	1
14	31.10.2020	Упражнения с использованием плавательной доски.	Практика	Зачет	1
				За месяц по программе:	14
Ноябрь					

1	03.11.2020	Специальные имитационные упражнения в воде вольным стилем на груди.	Практика	Зачет	1
2	05.11.2020	Теория. Развитие спортивного плавания и за рубежом	Теория Практика	Зачет	1
3	07.11.2020	Совершенствование техники плавания на спине. Специальные упр. на дыхание.	Практика	Зачет	1
4	10.11.2020	Совершенствование техники плавания на спине. Специальные упр. на дыхание.	Практика	Зачет	1
5	12.11.2020	Прыжки с тумбочки, старты, повороты.	Практика	Зачет	1
6	14.11.2020	Совершенствование техники плавания вольным стилем на груди. Упражнения с работой ног.	Практика	Зачет	1
7	17.11.2020	Упражнения на технику с ластами.	Практика	Зачет	1
8	19.11.2020	Плавание в/стилем на груди с калабашками, упр. на дыхание.	Практика	Зачет	1
9	21.11.2020	Упражнения на технику. Эстафеты	Практика	Зачет	1
10	24.11.2020	Совершенствовать технику плавания на спине. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
11	26.11.2020	Совершенствовать технику плавания на спине, старты, повороты.	Практика	Зачет	1
12	28.11.2020	Упражнения на технику, выносливость, упражнения на дыхание.	Практика	Зачет	1
				За месяц по программе:	12
Декабрь					
1	01.12.2020	Упражнения с использованием лопаточек, досок.Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1
2	03.12.2020	Обучение на координацию работы рук и дыхания.	Практика	Зачет	1
3	05.12.2020	Прыжки с тумбочки, кувырки.Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1

4	08.12.2020	Обучение правильной работе рук при плавании на груди.	Практика	Зачет	1
5	10.12.2020	Совершенствовать технику плавания на спине. Упражнения на технику с доской.	Практика	Зачет	1
6	12.12.2020	Совершенствовать технику плавания на спине. Упражнения на технику с доской.	Практика	Зачет	1
7	15.12.2020	Обучение правильной работе рук при плавании на груди.	Практика	Зачет	1
8	17.12.2020	Совершенствовать технику плавания на груди. Упражнения на технику с доской.	Практика	Зачет	1
9	19.12.2020	Совершенствовать технику плавания на груди. Упражнения на технику с калабашками.	Практика	Зачет	1
10	22.12.2020	Совершенствовать технику плавания на груди. Упражнения на технику с калабашками.	Практика	Зачет	1
11	24.12.2020	Совершенствовать технику плавания на груди. Упражнения на технику с калабашками.	Практика	Зачет	1
12	26.12.2020	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
13	29.12.2020	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
14	31.12.2020	Упражнения натехнику. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1
				За месяц по программе:	14
				Всего за полугодие:	53

Календарный учебный графикрассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на II полугодие 2020-2021 учебный год
Тренер-преподаватель: Кучина Надежда Юрьевна
Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по плаванию»
Группа: СОЭ №1, 3 часа в неделю
Период работы: 2020-2021 учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	09.01.2021	Теория.Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Сведения о строении и функциях организма человека.	Теория Практика	Зачет	1
2	12.01.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
3	14.01.2021	Совершенствовать технику плавания на спине. Работа на координацию движений. Эстафеты	Практика	Зачет	1
4	16.01.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на дыхание.	Практика	Зачет	1
5	19.01.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на работу ног.	Практика	Зачет	1
6	21.01.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
7	23.01.2021	Совершенствовать технику плавания на спине. Работа на дыхание.	Практика	Зачет	1
8	26.01.2021	Упражнения с использованием ласт, лопаточек. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1
9	28.01.2021	Старты, повороты. Эстафеты	Практика	Зачет	1
10	30.01.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1

				За месяц по программе:	10
Февраль					
1	02.02.2021	Упражнения с использованием калабашки. Подвижныеи спортивные игры	Практика	Зачет	1
2	04.02.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на работу рук.	Практика	Зачет	1
3	06.02.2021	Совершенствовать технику плавания на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
4	09.02.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
5	11.02.2021	Теория.Гигиенические знания умения и навыки, закаливание организма здоровый образ жизни. Эстафеты	Теория Практика	Зачет	1
6	13.02.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
7	16.02.2021	Совершенствовать технику плавания на спине. Работа на работу ног.	Практика	Зачет	1
8	18.02.2021	Упражнения на технику. Общеподготовительные и специальные упражнения.	Практика	Зачет	1
9	20.02.2021	Упражнения с лопаточками, ластами, эстафетное плавание.	Практика	Зачет	1
10	25.02.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
11	27.02.2021	Упражнения на дыхание. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
				За месяц по программе:	11
Март					
1	02.03.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1

2	04.03.2021	Теория. Правила организации и проведения соревнований.	Теория Практика	Зачет	1
3	06.03.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
4	09.03.2021	Упражнения на руках. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1
5	11.03.2021	Подвижные и спортивные игры. Старты, повороты.	Практика	Зачет	1
6	13.03.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
7	16.03.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений. Эстафеты	Практика	Зачет	1
8	18.03.2021	Совершенствовать технику плавания на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
9	20.03.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на работу рук.	Практика	Зачет	1
10	23.03.2021	Упражнения на технику. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
11	25.03.2021	Упражнения на технику. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1
12	27.03.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
13	30.03.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на выносливость	Практика	Зачет	1
				За месяц по программе:	13
Апрель					
1	01.04.2021	Упражнения на технику. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1

2	03.04.2021	Обучение начальной техники способом брасс. Старты, повороты.	Практика	Зачет	1
3	06.04.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
4	08.04.2021	Совершенствовать технику плавания на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
5	10.04.2021	Плавание на технику, выносливость. Упражнения на дыхание.	Практика	Зачет	1
6	13.04.2021	Упражнения на технику. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
7	15.04.2021	Старты, повороты. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	1
8	17.04.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
9	20.04.2021	Упражнения с поворотами. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	1
10	22.04.2021	Упражнения на технику и специальные упражнения Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
11	24.04.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
12	27.04.2021	. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
13	29.04.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
				За месяц по программе:	13
		Май			
1	04.05.2021	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Упражнения на технику.	Практика	Зачет	1
2	06.05.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1

3	08.05.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений. Игры	Практика	Зачет	1
4	11.05.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений. Эстафеты	Практика	Зачет	1
5	13.05.2021	Специальные упражнения на технику для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	Практика	Зачет	1
6	15.05.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
7	18.05.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
8	20.05.2021	Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	1
9	22.05.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
10	25.05.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
11	27.05.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
				За месяц по программе:	11
		Июнь			
1	01.06.2021	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Упражнения на технику.	Практика	Зачет	1
2	03.06.2021	Упражнения с использованием досок, калабашек. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	1
3	05.06.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
4	08.06.2021	Упражнения на технику с использованием ласт. Эстафеты	Практика	Зачет	1
5	10.06.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине.	Практика	Зачет	1

		Работа на координацию движений.			
6	15.06.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений. Игры, эстафеты.	Практика	Зачет	1
7	17.06.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	1
8	19.06.2021	Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	1
9	22.06.2021	Упражнения на технику Эстафеты	Практика	Зачет	1
10	24.06.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений. Эстафеты.	Практика	Зачет	1
11	26.06.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений. Игры.	Практика	Зачет	2
				За месяц по программе:	12
				Всего за полугодие:	70
				Всего за год:	123

Приложение 2

Календарный учебный графикрассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на I полугодие 2020-2021 учебный год
Тренер-преподаватель: Кучина Надежда Юрьевна
Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по плаванию»
Группа: СОЭ №2, 6 часов в неделю
Период работы: 2020-2021 учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	01.09.2020	Теория.Техника безопасности на воде	Теория	Зачет	2
2	03.09.2020	Контрольные нормативы по ОФП	Практика	Зачет	2
3	05.09.2020	Имитационные упражнения: упражнения прыжки на месте (при передвижении, упр на дыхание).	Практика	Зачет	2
4	08.09.2020	Имитационные упражнения: упражнения прыжки на месте(при передвижении, упр на дыхание).	Практика	Зачет	2
5	10.09.2020	Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения на дыхание, бег на месте.	Практика	Зачет	2
6	12.09.2020	Подвижные и спортивные игры в воде.	Практика	Зачет	2
7	15.09.2020	Упражнения в воде для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.	Практика	Зачет	2
8	17.09.2020	Упражнения с обручем, мячами.	Практика	Зачет	2
9	19.09.2020	Специальные упражнения для пловцов, для развития силы, силовой выносливости	Практика	Зачет	2
10	22.09.2020	Специальные упражнения для пловцов, для развития силы, силовой выносливости	Практика	Зачет	2
11	24.09.2020	Подвижные и спортивные игры в воде	Практика	Зачет	2
12	26.09.2020	Ходьба, бег в воде, работа ногами.	Практика	Зачет	2
13	29.09.2020	Прыжки с тумбочки Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26

Октябрь					
1	01.10.2020	Упражнения в воде для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости.	Практика	Зачет	2
2	03.10.2020	Теория.Физическая культура и спорт в России	Теория Практика	Зачет	2
3	06.10.2020	Скольжение, упражнения на дыхание, работа ногами на груди	Практика	Зачет	2
4	08.10.2020	Зачеты. на дыхание, скольжение	Практика	Зачет	2
5	10.10.2020	Упражнения на дыхание, скольжение, плавание на груди	Практика	Зачет	2
6	13.10.2020	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Эстафеты	Практика	Зачет	2
7	15.10.2020	Упражнения с доской с работой ног на груди, упражнения на дыхание	Практика	Зачет	2
8	17.10.2020	Зачет на работу ногами.	Практика	Зачет	2
9	20.10.2020	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости пловцов. Подвижные и спортивные игры.	Практика	Зачет	2
10	22.10.2020	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости в воде. Эстафеты	Практика	Зачет	2
11	24.10.2020	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Упражнения в воде на технику и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
12	27.10.2020	Специальные упражнения для совершенствования техники плавания на груди.	Практика	Зачет	2
13	29.10.2020	Специальные упражнения для совершенствования техники плавания на спине.	Практика	Зачет	2
14	31.10.2020	Упражнения с использованием плавательной доски.	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					28
Ноябрь					

1	03.11.2020	Специальные имитационные упражнения в воде вольным стилем на груди.	Практика	Зачет	2
2	05.11.2020	Теория. Развитие спортивного плавания и за рубежом	Теория Практика	Зачет	2
3	07.11.2020	Совершенствование техники плавания на спине. Специальные упр. на дыхание.	Практика	Зачет	2
4	10.11.2020	Совершенствование техники плавания на спине. Специальные упр. на дыхание.	Практика	Зачет	2
5	12.11.2020	Прыжки с тумбочки, старты, повороты.	Практика	Зачет	2
6	14.11.2020	Совершенствование техники плавания вольным стилем на груди. Упражнения с работой ног.	Практика	Зачет	2
7	17.11.2020	Упражнения на технику с ластами.	Практика	Зачет	2
8	19.11.2020	Плавание в/стилем на груди с калабашками, упр. на дыхание.	Практика	Зачет	2
9	21.11.2020	Упражнения на технику. Эстафеты	Практика	Зачет	2
10	24.11.2020	Совершенствовать технику плавания на спине. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
11	26.11.2020	Совершенствовать технику плавания на спине, старты, повороты.	Практика	Зачет	2
12	28.11.2020	Упражнения на технику, выносливость, упражнения на дыхание.	Практика	Зачет	2
				За месяц по программе:	24
Декабрь					
1	01.12.2020	Упражнения с использованием лопаточек, досок.Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
2	03.12.2020	Обучение на координацию работы рук и дыхания.	Практика	Зачет	2
3	05.12.2020	Прыжки с тумбочки, кувырки.Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2

4	08.12.2020	Обучение правильной работе рук при плавании на груди.	Практика	Зачет	2
5	10.12.2020	Совершенствовать технику плавания на спине. Упражнения на технику с доской.	Практика	Зачет	2
6	12.12.2020	Совершенствовать технику плавания на спине. Упражнения на технику с доской.	Практика	Зачет	2
7	15.12.2020	Обучение правильной работе рук при плавании на груди.	Практика	Зачет	2
8	17.12.2020	Совершенствовать технику плавания на груди. Упражнения на технику с доской.	Практика	Зачет	2
9	19.12.2020	Совершенствовать технику плавания на груди. Упражнения на технику с калабашками.	Практика	Зачет	2
10	22.12.2020	Совершенствовать технику плавания на груди. Упражнения на технику с калабашками.	Практика	Зачет	2
11	24.12.2020	Совершенствовать технику плавания на груди. Упражнения на технику с калабашками.	Практика	Зачет	2
12	26.12.2020	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
13	29.12.2020	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
14	31.12.2020	Упражнения натехнику. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
				За месяц по программе:	28
				Всего за полугодие:	106

Календарный учебный графикрассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на II полугодие 2020-2021 учебный год
Тренер-преподаватель: Кучина Надежда Юрьевна
Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по плаванию»
Группа: СОЭ №1, 6 часов в неделю
Период работы: 2020-2021 учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	09.01.2021	Теория.Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Сведения о строении и функциях организма человека.	Теория Практика	Зачет	2
2	12.01.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
3	14.01.2021	Совершенствовать технику плавания на спине. Работа на координацию движений. Эстафеты	Практика	Зачет	2
4	16.01.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на дыхание.	Практика	Зачет	2
5	19.01.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на работу ног.	Практика	Зачет	2
6	21.01.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
7	23.01.2021	Совершенствовать технику плавания на спине. Работа на дыхание.	Практика	Зачет	2
8	26.01.2021	Упражнения с использованием ласт, лопаточек. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
9	28.01.2021	Старты, повороты. Эстафеты	Практика	Зачет	2
10	30.01.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2

За месяц по программе:					20
Февраль					
1	02.02.2021	Упражнения с использованием калабашки. Подвижныеи спортивные игры	Практика	Зачет	2
2	04.02.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на работу рук.	Практика	Зачет	2
3	06.02.2021	Совершенствовать технику плавания на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
4	09.02.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
5	11.02.2021	Теория.Гигиенические знания умения и навыки, закаливание организма здоровый образ жизни. Эстафеты	Теория Практика	Зачет	2
6	13.02.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
7	16.02.2021	Совершенствовать технику плавания на спине. Работа на работу ног.	Практика	Зачет	2
8	18.02.2021	Упражнения на технику. Общеподготовительные и специальные упражнения.	Практика	Зачет	2
9	20.02.2021	Упражнения с лопаточками, ластами, эстафетное плавание.	Практика	Зачет	2
10	25.02.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
11	27.02.2021	Упражнения на дыхание. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					22
Март					

1	02.03.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
2	04.03.2021	Теория. Правила организации и проведения соревнований.	Теория Практика	Зачет	2
3	06.03.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
4	09.03.2021	Упражнения на руках. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
5	11.03.2021	Подвижные и спортивные игры. Старты, повороты.	Практика	Зачет	2
6	13.03.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
7	16.03.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений. Эстафеты	Практика	Зачет	2
8	18.03.2021	Совершенствовать технику плавания на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
9	20.03.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на работу рук.	Практика	Зачет	2
10	23.03.2021	Упражнения на технику. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
11	25.03.2021	Упражнения на технику. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
12	27.03.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
13	30.03.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на выносливость	Практика	Зачет	2
				За месяц по программе:	26
Апрель					

1	01.04.2021	Упражнения на технику. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
2	03.04.2021	Обучение начальной техники способом брасс. Старты, повороты.	Практика	Зачет	2
3	06.04.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
4	08.04.2021	Совершенствовать технику плавания на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
5	10.04.2021	Плавание на технику, выносливость. Упражнения на дыхание.	Практика	Зачет	2
6	13.04.2021	Упражнения на технику. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
7	15.04.2021	Старты, повороты. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Практика	Зачет	2
8	17.04.2021	Совершенствовать технику плавания на груди. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
9	20.04.2021	Упражнения с поворотами. Общеподготовительные и специальные упражнения	Практика	Зачет	2
10	22.04.2021	Упражнения на технику и специальные упражнения Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
11	24.04.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
12	27.04.2021	. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
13	29.04.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
				За месяц по программе:	26
		Май			
1	04.05.2021	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Упражнения на технику.	Практика	Зачет	2

2	06.05.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
3	08.05.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений. Игры	Практика	Зачет	2
4	11.05.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений. Эстафеты	Практика	Зачет	2
5	13.05.2021	Специальные упражнения на технику для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	Практика	Зачет	2
6	15.05.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
7	18.05.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
8	20.05.2021	Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
9	22.05.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
10	25.05.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
11	27.05.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
				За месяц по программе:	22
		Июнь			
1	01.06.2021	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Упражнения на технику.	Практика	Зачет	2
2	03.06.2021	Упражнения с использованием досок, калабашек. Подвижные и спортивные игры	Практика	Зачет	2
3	05.06.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
4	08.06.2021	Упражнения на технику с	Практика	Зачет	2

		использованием ласт. Эстафеты			
5	10.06.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
6	15.06.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений. Игры, эстафеты.	Практика	Зачет	2
7	17.06.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений.	Практика	Зачет	2
8	19.06.2021	Промежуточная аттестация	Практика	Зачет	2
9	22.06.2021	Упражнения на технику Эстафеты	Практика	Зачет	2
10	24.06.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений. Эстафеты.	Практика	Зачет	2
11	25.06.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений. Игры.	Практика	Зачет	2
12	26.06.2021	Совершенствовать технику плавания на груди и на спине. Работа на координацию движений. Игры.	Практика	Зачет	2
				За месяц по программе:	22
				Всего за полугодие:	140
				Всего за год:	246

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543

3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред.И.И.Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.

4. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.

5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)

6. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.

7. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения - Олимпия Пресс, 2006.

Интернет-ресурсы:

- Программы тренировок по плаванию/plavruk.ru...
- Программа начального обучения детей плаваниюsportlib.su›Annuals/Swimming/
- Программа по обучению детей плаванию (36-и урочная...dush4kam.ru