

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» ГОРОДА НЕРЮНГРИ

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
«18» 09 2019 год



Утверждаю:
Директор ДЮСШ «Лидер»
А.Б. Андриющенко
«18» 09 2019 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО П Л А В А Н И Ю**

(Программа разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями,
приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939)

Возраст участников программы: 8-18 лет

Срок реализации: 8 лет (6 лет - базовый уровень,
2 года - углубленный уровень)

Разработчик:

Жукова Инна Николаевна,
заместитель директора по УР

Рецензент:

Артеменко Тарас Григорьевич,
кандидат педагогических наук,
ФГБОУВО «ЧГИФКиС»,
Чурапча, РС (Я)

г. Нерюнгри
2019г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2-7
1.1. Характеристика вида спорта	3-4
1.2. Формирование групп по уровням подготовки	4
1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающихся	5-7
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7-14
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	14-32
3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	14-16
3.2. Программный материал для практических занятий	16-17
3.3. Вид спорта	17-22
3.4. Основы профессионального самоопределения	22-24
3.5. Различные виды спорта и подвижные игры	24-25
3.6. Развитие творческого мышления	25-26
3.7. Судейская практика	27-28
3.8. Национальный региональный компонент	28-29
3.9. Специальные навыки	29-30
3.10. Спортивное и специальное оборудование	30-32
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	32-33
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	34-35
5.1. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке	34-35
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	36
6.1. Интернет-ресурсы	36
6.2. Список используемой литературы	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по плаванию для ДЮСШ «Лидер» разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. , Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 15.11.2018г. и другими нормативными документами и локальными актами.

Содержание предпрофессиональных программы по плаванию определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной ДЮСШ «Лидер», в соответствии с федеральными государственными требованиями с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания программы годовые учебные планы программ согласно федеральным государственным требованиям содержат следующие предметные области:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам

специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс, ориентированный на достижение его базовой цели, осуществляется в соответствии с определенными видами деятельности, отражающими решение конкретных задач:

- *общеподготовительный вид* - обеспечивает всестороннюю физическую подготовку обучающихся, а также развитие творческих способностей;

- *физкультурно-спортивный вид* - обеспечивает профильно-специализированную подготовку по одному из видов спорта, участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях с целью повышения уровня физкультурно-спортивного мастерства, достижения профессионального (спортивного) самоопределения;

- *профессионально-прикладной вид* - обеспечивает начальную прикладно ориентированную подготовку в конкретной деятельности, связанной с организацией занятий физической культурой, проведением спортивных соревнований и мероприятий, участием в волонтерском движении;

- *оздоровительно-рекреативный вид* - предусматривает использование средств физической культуры и спорта при организации отдыха и досуга, укреплении здоровья и повышении работоспособности;

- *адаптивный вид* - предусматривает использование средств физического воспитания, способствующих оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Основной формой учебно-тренировочной работы в ДЮСШ являются: групповые занятия по расписанию (количество занятий в неделю в зависимости от этапа подготовки), а также участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований, и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, обучающиеся должны самостоятельно проводить утреннюю зарядку, выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

1.1. Характеристика вида спорта плавание .

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

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

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

В плавании проводятся соревнования:

В бассейне на 25 метров 50м, также на открытой воде.

На данных соревнованиях регистрируются рекорды мира, Европы и России (женщины и мужчины) по следующим способам плавания и дистанциям:

- вольный стиль- 50,100,200,400,800, 1500м;
- на спине- 50,100,200м;

- брасс-50,100,200м;
- баттерфляй 50,100,200м;
- комплексное плавание 100м (только в бассейне 25 м),200,400м;
- эстафета вольным стилем- 4х100,4х200м;
- комбинированная эстафета- 4х100м.

Участники соревнования делятся на следующие возрастные группы:

- младшая-девушки 11-12 лет и юноши 13-14 лет;
- средняя-девушки 13-14 лет и юноши 15-16 лет;
- старшая-юниоры (девушки 15-16лет и юноши 17-18 лет);
- взрослая-женщины (старше 16 лет) и мужчины (старше 18 лет).

Вид плавания- одно из направлений (так называемая разновидность)активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

1.2.Формирование групп по уровням подготовки

Количество обучающихся в группах, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в группах определяются локальным нормативным актом. Обучающиеся ДЮСШ «Лидер» распределяются на группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. В каждой категории групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей.

На базовый уровень зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача-педиатра и согласие родителей.

На углубленный уровень зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами.

Минимальный возраст зачисления детей на обучение - 7 лет.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Таблица 1

Виды спорта	Минимальный возраст для зачисления(лет)	Спортивно-оздоровительные группы		Базовый уровень						Углубленный уровень	
		наполняемость	Недельная нагрузка (час)	1-2 год обуч.		3-4 год обуч.		5-6 год обуч.		1-2 год обуч.	
				Минимальная наполняемость	Недельная нагрузка (час)						
Плавание	7	15-20	6	14	6	12	8	10	10	8	12

Условия комплектования групп по плаванию

Таблица 2

Год обучения	Возраст учащихся, возраст	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час.)
Базовый уровень			
1-2 год	8-9 лет	3	252/6
3-4 год	10-11 лет	4	336/8
5-6 год	12-13 лет	5	420/10
Углубленный уровень			
1-2 год	14-15 лет	6	504/12

1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатом освоения образовательной программы базового уровня является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой плавания;
- овладение основами техники и тактики плавания;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в плавании;
- знание требований техники безопасности при занятиях плаванием;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства в плавании.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления»:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «национальный региональный компонент»:

- знание особенностей развития видов спорта в Республике Саха (Якутия).

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества пловца;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования для плавания;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Результатом освоения образовательной программы углубленного уровня является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития плавания;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсменов занятий плаванием;

- знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по плаванию;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий плаванием.

В предметной области «основы профессионального самоопределения»:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по плаванию.

В предметной области «вид спорта»:

- обучение и совершенствование техники и тактики плавания;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по плаванию;

- формирование мотивации к занятиям плаванием;

- знание официальных правил соревнований по плаванию, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления»:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «национальный региональный компонент»:

- знание особенностей развития видов спорта в Республике Саха (Якутия).

В предметной области «специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для плавания специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по плаванию;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по плаванию;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе пловцы проходят два уровня подготовки : базовый, углубленный. На каждом уровне подготовки предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от уровня к уровню следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям, к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для пловца;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных пловцов.

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом:

- 42 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы
- 10 недель работы вне образовательного учреждения по индивидуальным планам, включающих в себя: самостоятельную работу, тренировочные сборы на период активного отдыха обучающихся.

Учебный план (базовый уровень)

Таблица 3

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Спортивно-оздоровит. группы	Распределение по годам обучения (базовый уровень)					
			1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
			Часовая нагрузка в неделю (кол-во часов)					
			6	6	8	8	10	10
		кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	кол-во часов в год	
Общий объём часов (42 учебных недели)		252	252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	186	186	186	236	236	306	306
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	22	22	22	24	24	34	34
1.2.	Общая физическая подготовка	82	82	82	106	106	136	136
1.3.	Вид спорта	82	82	82	106	106	136	136
2.	Вариативные предметные области	66	66	66	100	100	114	114
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	12	12	12	14	14	18	18
2.2.	Развитие творческого мышления	12	12	12	10	10	16	16
2.3.	Национальный региональный компонент	12	12	12	24	24	22	22
2.4.	Специальные навыки	24	24	24	42	42	44	44
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	6	6	6	10	10	14	14

Учебный план (углубленный уровень)

Таблица 4

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения (углубленный уровень)	
		1-й год	2-й год
		Часовая нагрузка в неделю (кол-во часов)	
		12	12
		кол-во часов в год	кол-во часов в год
Общий объём часов (42 учебных недели)		504	504
1.	Обязательные предметные области	354	354
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	40	40
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	80	80
1.3.	Вид спорта	94	94
1.4.	Основы профессионального самоопределения	140	140
2.	Вариативные предметные области	150	150
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	20	20
2.2.	Развитие творческого мышления	16	16
2.3.	Судейская практика	20	20
2.4.	Национальный региональный компонент	20	20
2.5.	Специальные навыки	60	60
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	14	14

План учебного процесса (углубленный уровень)

Таблица 6

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (углубленный уровень)	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год
								Часовая нагрузка в неделю (кол-во часов)	
								12	12
		кол-во часов в год	кол-во часов в год						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Общий объём часов (42 учебных недели)	1008	16	88	894	4	6	504	504
1.	Обязательные предметные области	552	*	*	*	*	*	276	276
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	68	*	68	*	*	*	34	34
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	144	*	*	144	*	*	72	72
1.3.	Вид спорта	200	*	*	200	*	*	100	100
1.4.	Основы профессионального самоопределения	140	*	*	140	*	*	70	70
2.	Вариативные предметные области	290	*	*	*	*	*	146	144
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	40	*	*	40	*	*	20	20
2.2.	Развитие творческого мышления	32	*	*	32	*	*	16	16
2.3.	Судейская практика	40			40			20	20
2.4.	Национальный региональный компонент	40	*	*	40	*	*	20	20
2.5.	Специальные навыки	110	*	*	110	*	*	56	54
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	28	*	*	28	*	*	14	14
3.	Теоретические занятия	20	*	20	*	*	*	10	10
4.	Практически занятия	120	*	*	120	*	*	60	60
4.1.	Тренировочные мероприятия	48	*	*	48	*	*	24	24
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	40	*	*	40	*	*	20	20
4.3.	Иные виды практических занятий	32	*	*	32	*	*	16	16
5.	Самостоятельная работа	16	16	*	*	*	*	8	8
6.	Аттестация	10	*	*	*	4	6	4	6
6.1.	Промежуточная аттестация	4	*	*	*	4	*	4	*
6.2.	Итоговая аттестация	6	*	*	*	*	6	*	6

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
Базового уровня 1-2 года обучения (6 часов)**

Таблица 7

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	19	19	20	20	20	18	20	18	18	14	186
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	22
1.2.	Общая физическая подготовка	10	10	8	8	8	8	8	8	8	6	82
1.3.	Вид спорта	6	6	10	10	10	8	10	8	8	6	82
2.	Вариативные предметные области	7	7	6	6	6	6	6	8	8	6	66
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.3.	Национальный региональный компонент	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	12
2.4.	Специальные навыки		1	2	2	2	2	3	4	5	3	24
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	1	1	1	1						6
Всего за месяц		26	26	26	26	26	24	26	26	26	20	252

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
базового уровня 3-4 годов обучения (8 часов)**

Таблица 8

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	24	24	24	24	24	22	24	24	24	22	236
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	24
1.2.	Общая физическая подготовка	12	12	12	10	10	10	10	10	10	10	106
1.3.	Вид спорта	8	8	10	12	12	10	12	12	12	10	106
2.	Вариативные предметные области	10	100									
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	14
2.2.	Развитие творческого мышления	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	24
2.4.	Специальные навыки	4	4	4	4	5	5	3	3	5	5	42
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Всего за месяц		34	34	34	34	34	32	34	34	34	32	336

**Примерный план-график распределения учебных часов в
базового уровня 5-6 годов обучения (10 часов)**

Таблица 9

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	30	30	31	31	31	31	29	30	32	31	306
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	34
1.2.	Общая физическая подготовка	13	13	13	14	14	14	13	14	14	14	136
1.3.	Вид спорта	13	13	14	14	14	14	13	13	14	14	136
2.	Вариативные предметные области	14	14	11	11	11	9	13	12	10	9	114
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	18
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	16
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	22
2.4.	Специальные навыки	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	44
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	14
Всего за месяц		44	44	42	42	42	40	42	42	42	40	420

**Примерный план-график распределения учебных часов в группах
Углубленного уровня 1-2 годов обучения (12 часов)**

Таблица 10

№	Наименование предметных областей	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1.	Обязательные предметные области	36	36	36	36	36	33	36	36	36	33	354
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
1.3.	Вид спорта	10	10	10	10	10	7	10	10	10	7	94
1.4.	Основы профессионального самоопределения	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	140
2.	Вариативные предметные области	15	150									
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2.2.	Развитие творческого мышления	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	16
2.3.	Судейская практика	1	1	1	1	3	3	2	2	3	3	20
2.3.	Национальный региональный компонент	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2.4.	Специальные навыки	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	14
Всего за месяц		51	51	51	51	51	48	51	51	51	48	504

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки
по годам обучения (%)**

Таблица 11

<i>Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Углубленный уровень</i>
Обязательные предметные области		
Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
Общая физическая подготовка	20-30	-
Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
Вид спорта	15-30	15-30
Основы профессионального самоопределения	-	15-30
Вариативные предметные области		
Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
Развитие творческого мышления	5-20	5-20
Судейская практика	-	5-10
Национальный региональный компонент	5-20	5-20
Специальные навыки	5-20	5-20
Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Учебный план по теоретической подготовке.

Таблица 12

№ п/п	Тема.	Уровни подготовки			
		базовый			углубленный
		1-2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год
1.	Физическая культура и спорт в России.	3	4	6	8
2.	Состояние и развитие плавания в России.	2	2	4	6
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	2	2	2
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	2	2	2
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2	2	2	2
6.	Профилактика травматизма в спорте.	2	2	4	4
7.	Основы техники игры и техническая подготовка.	2	2	2	2
8.	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	2	2	2	2
9.	Физические качества и физическая подготовка.	2	2	4	2
10.	Спортивные соревнования . оборудование	3	4	6	10
Всего часов:		22	24	34	40

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по плаванию.

Состояние и развитие плавания в России

История развития плавания в мире и в нашей стране. Достижения пловцов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий плаванием и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд по плаванию на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов! и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий плаванием; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по плаванию на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по плаванию. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований

3.2. Программный материал для практических занятий

(учебный материал для всех уровней подготовки)

Физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общая физическая подготовка на суше

Прикладные упражнения. Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей. Воспитание чувства, темпа, ритма, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Для учебно-тренировочной группы 3-4-го года обучения; бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-х км для девочек и 3-х км. для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять как можно выше руки и ноги.
2. Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.
3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться, выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
4. Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
5. Сед с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.
6. Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.
7. Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»)
8. Сед углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
9. Сед углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

Упражнения с партнером.

1. Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.
3. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

4. Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй - в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

5. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу : опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

6. Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

7. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)

8. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения с набивными мячами.

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.

4. Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.

5. Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

Специальная физическая подготовка на суше

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8x50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения).

3.3. Вид спорта

Техническая подготовка

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства.

Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс (рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение)

Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки.

Упражнения для овладения и совершенствования техники плавания:

Кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двух - ударной.

25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

6. То же с лопаточками.

7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Брасс

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

17. Плавание брассом, согласовывая два гребка руками с одним гребком ногами.

18. Плавание брассом, согласовывая два гребка ногами с одним гребком руками.

19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

Баттерфляй

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двух - ударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавок, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двух - ударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двух - ударной слитной координации.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. Плавание дельфином в ритме двух - ударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двух - ударного дельфина.
24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двух - ударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.
25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
26. То же, но с касанием кистями бедер.
27. Плавание дельфином в слитной двух - ударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы

Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в *подготовительном периоде* подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсо-моторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в *соревновательном периоде* подготовки упор делается на совершенствования достижениях специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в *переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Обучающиеся могут принимать участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в качестве участника, спортивного судьи, зрителя, согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

Система отбора

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных пловцов. Отбор и спортивная ориентация юных пловцов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить 4 этапа:

- набор в группы базового уровня;
- отбор обучающихся в группы углубленного уровня;
- отбор для углубленной специализации по плаванию;
- отбор в сборные команды.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах плавания:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств.

3.4. Основы профессионального самоопределения.

В данный период времени нарастание глобальных изменений в обществе порождает в человеке необходимость выработки собственного отношения к происходящему. Самоопределение становится составной частью процессов, связанных с принятием человеком жизненно важных решений. Соответственно личностное самоопределение является отражением системы ценностных ориентаций, развития самосознания и моделирования человеком своего будущего. Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями, ценностями, отношением его к делу и дать ответ на вопрос «кто я?». И чем обширнее знания ребенка о самом себе, тем конструктивнее будет его самоопределение и шире сфера жизненной реализации.

Итак, процесс формирования готовности к самоопределению юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности будет успешным, если будет осуществляться на основе модели самоопределения юного спортсмена; реализация модели будет способствовать формированию готовности юного спортсмена к осознанному выбору вида спортивной деятельности; будет организовано стимулирование процесса самопознания и самоопределения через включение механизмов самореализации в спортивной деятельности; если в учреждениях спортивного профиля будет использован комплекс педагогических мероприятий, методической основой которого является личностно ориентированный подход

В соответствии с положениями личностно ориентированного, аксиологического и системно-деятельностного подходов сконструирована модель, которая раскрывает механизм самоопределения юного спортсмена. Существенной особенностью модели является обеспечение перехода личности в режим рефлексивного функционирования с последующим формированием системы ценностных ориентаций, развития самосознания и моделирования своего будущего. Определены следующие педагогические условия успешного функционирования педагогической модели самоопределения юного спортсмена в системе образовательных учреждений спортивного профиля: 1) целенаправленная мотивация юного спортсмена к самоопределению при выборе вида спортивной деятельности; 2) стимулирование у юных спортсменов процессов самопознания, самоопределения и самоанализа через включение механизмов самореализации в спортивной деятельности; 3) использование в образовательном пространстве учреждений спортивного профиля комплекса мероприятий, способствующих самоопределению юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности.

Педагогические условия социализации и самореализации обучающихся ДЮСШ - это совокупность педагогически верифицируемых положений, регламентирующих детерминацию и описание, организацию и коррекцию системы возможностей и ограничений в построении и реконструкции процессов социализации и самореализации обучающихся ДЮСШ, предопределяющих устойчивое развитие личности обучающегося в моделях самоидентификации, самовыражения, самоутверждения через продукты ведущей деятельности и общения, хобби и досуга, отражаемых и визуализируемых нами в конструктах саморазвития и самосовершенствования, сформированности культуры самостоятельной работы и нравственных отношений, устойчивостью и принятием идей здоровьесбережения и высоких результатов практики выделенных (описываемых) процессов (социализация, самореализация).

Выделим педагогические условия социализации и самореализации обучающихся ДЮСШ:

1. Реализация идей гуманизма и учета нормального распределения способностей и здоровья в выборе направления и возможностей самореализации личности обучающегося в ДЮСШ и, как следствие, оптимальная социализация личности в микро-, мезо-, макро- и мегагрупповых отношениях и коллективах.

Специфика постановки задачи оптимальной социализации и самореализации обучающегося в ДЮСШ - одна из важных задач определения возможностей педагогического коллектива качественно выявлять и решать задачи и противоречия внутриличностного развития обучающегося, занимающегося спортом в ДЮСШ, а также мультисредовые и мультикультурные противоречия, предопределяющие развитие социальных и профессиональных отношений в педагогическом и ученическом коллективах структуре занятий, в структуре выбранным видом спорта и соблюдения приоритетов постановки и решения задач развития личности в ДЮСШ.

Грамотная верификация основ педагогического взаимодействия всегда реализует условия учета модели гуманизма и нормального распределения способностей, в структуре которых личность

обучающегося принимается уникальной ценностью, развитие которой представляет интерес и с позиции педагогики и психологии развития, и с позиции педагогики физической культуры и спорта, и если есть необходимость - то с позиции знаний и компетенций специальной педагогики, фасилитирующей включение детей-инвалидов в систему социальных ролей и социальных связей современного культурно-исторического пространства, реализующего частный случай - взаимодействие и развитие личности в свободном воспитательно-образовательном пространстве с учетом потребностей и возможностей личности самостоятельно решать задачи самоопределения, самосовершенствования, самореализации, взаимодействия, социализации и адаптации в микро-, мезо-, макрогрупповых отношениях, обеспечивая тем самым защиту данной категории обучающихся. Гуманизм как ценность и приоритет изменений социальных отношений в таком понимании диктует утверждение истинных общечеловеческих ценностей в принятии коллективом ДЮСШ обучающихся, имеющих специальные потребности в образовании, детей-инвалидов, желающих самореализоваться в направлении самореализации параолимпийского движения, определяющего доступной возможностью занятий параолимпийскими видами спорта обучающимся-инвалидам, включенных в социальные и социально-образовательные отношения.

Приоритеты акмепедагогики также уникальны по своим свойствам и характеристикам детерминации и визуализации всех звеньев целостного педагогического процесса, в котором нас интересуют его такие грани, как социализация и самореализация. В структуре акмепедагогической концепции развития личности обучающегося ДЮСШ (основное направление подготовки в работе педагогов ДЮСШ) акцент делается на качественном развитии личности обучающегося, включенного в систему социальных ролей и приоритетов развития, где высокие достижения в выбранном поле деятельности являются базовой ценностью и целью, согласованно корректируемые в соответствии с классической формой мультисредовых противоречий «хочу - могу - надо - есть», предопределяющих успешность самореализации личности, ее продуктивную форму самовыражения и самоутверждения, располагающих общество к высокой оценке продуктов деятельности обучающегося и, как следствие, всего самого обучающегося, включенного в социальные и профессиональные отношения. А это и есть социализация личности, которая в данной ситуации строится на получении личностью высоких результатов в выбранном виде спорта и оценки данных результатов микро-, мезо-, макро- и мегагруппами социального и социально-профессионального генеза.

2. Оптимизация выбора форм и методов, средств и педагогических технологий организации учебно-тренировочного процесса и соревнований, системно фасилитирующих возможность оценки качества социализации и самореализации личности в соответствии с группой принадлежности обучающегося в модели нормального распределения способностей и здоровья.

3. Учет качества и разнообразия образовательных услуг в системе дополнительного образования детей и юношества в модели верификации оптимальной самореализации личности в выбранном виде спорта.

4. Доступность и своевременность формируемых потребностей и способностей обучающихся, включенных в систему занятий в ДЮСШ.

5. Использование современных достижений и педагогических инноваций в подготовке педагогического коллектива ДЮСШ в разработке индивидуального плана развития и плана образовательного учреждения, в согласованной последовательности звеньев которых должен быть получен позитивный результат постановки целей и их достижений. В нашей ситуации нам будет интересна практика самореализации, самосовершенствования, саморазвития личности педагога (тренера по выбранному виду спорта) и обучающегося, включенных в систему контроля качества образовательных услуг и уровня достижений личности, занимающегося определенными видом спорта. В таком понимании мы плавно подходим к следующему компоненту детерминированных педагогических условий.

6. Формирование потребности в высоком уровне сформированности культуры самостоятельной работы личности, предопределяющей успешность и состоятельность личности обучающегося и педагога в продуктивном самовыражении через достижения в социально-профессиональных соревнованиях и конкурентной борьбе за первенство в выделенной области деятельности.

7. Создание оптимальной модели включения личности обучающегося в условия выбора будущей профессии и, как следствие, в систему непрерывного профессионального образования, являющегося гарантом стабильности развития и получения качественных результатов ведущей деятельности личности.

3.5. Различные виды спорта и подвижные игры

Игры прочно вошли в арсенал главных средств общей физической подготовки пловца. Они повышают эмоциональность занятий, способствуют развитию быстроты, ловкости, силы и выносливости, воспитывают у пловцов чувство дружбы и товарищества, совершенствуют силу воли; повышают

инициативу и сообразительность, внимание и быстроту реакции; приучают к коллективным действиям. Из подвижных игр наибольшее применение в подготовке пловца получили игры с мячом типа «борьба за мяч», «не давай мяч водящему», «перестрелка», «охотники и утки», «вороной конь» и др. «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам.

Рекомендуется также играть в футбол, баскетбол, ручной мяч, регби, волейбол. Правила спортивных и подвижных игр могут изменяться в зависимости от конкретных задач урока. Так, для более успешного развития быстроты и ловкости спортсмена целесообразно уменьшать размер площадки, увеличивать темп игры и время отдыха между укороченными таймами; для развития выносливости полезно увеличивать размер площадки, продолжительность таймов и игры в целом, уменьшать время, отводимое на отдых; для развития силы можно заменить легкий надувной мяч тяжелым — набивным, использовать определенные силовые приемы и т. д.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Большое значение имеет правильное сочетание игровой и других видов подготовки пловца как в отдельном занятии, так и в каждом недельном тренировочном цикле. В обоих случаях игре должно отводиться строго определенное место — такое, чтобы спортсмен, не теряя к ней интереса, справлялся с решением основных задач тренировки.

3.6. Развитие творческого мышления.

В последние годы в отечественной педагогике и психологии возрос интерес к развитию креативности. Актуальность его изучения определяется изменениями, произошедшими в социальной ситуации современной России. В создавшихся условиях повысились требования к таким качествам личности как открытость новому опыту, творческое отношение к действительности. Для этого необходимо активизировать творческий потенциал, развивать творческие способности, креативность. Детский возраст имеет богатейшие возможности для развития креативности. К сожалению, эти возможности с течением времени необратимо утрачиваются, поэтому необходимо, как можно эффективнее использовать их в школьном возрасте. Творческие способности или креативность заложены и существуют в каждом ребенке. У детей проявления креативности носят достаточно массовый характер, и большинство специалистов относят к ней такие познавательные качества как фантазия, творческое воображение. Развитие креативности происходит в творческой деятельности. Система образования в нашей стране в целом направлена на развитие создающего творческого воображения, а не фантазирования, что было бы существенней для развития личности. Имеющиеся задатки у большинства людей с годами постепенно гасятся и это плохо. Огромную помощь в этом может оказать методика развития творческого воображения и фантазирования. При всем разнообразии определений креативности (как способность порождать новые идеи, отказываться от стереотипных способов мышления, способность к постановке гипотез, к порождению новых комбинаций и т.д.) ее суммарная характеристика заключается в том, что креативность — это способность создавать нечто новое, оригинальное. Взгляды на природу креативности изменялись: если вначале она понималась как регрессивный мыслительный процесс, то впоследствии ее стали рассматривать как высший мыслительный процесс. Содержание методики можно разбить на два класса:

- приемы и методы активизации творческого воображения и фантазирования, преодоление психологической инерции мышления и познавательно-психологических барьеров;
- приемы и методы генерирования творческих идей и повышение эффективности решения творческих задач.

Приемы и методы первого класса в основном используются для развития компонентов творческого воображения и мышления: гибкости, оригинальности, переключаемости внимания, памяти и др.

Методы второго класса позволяют получать фантастические идеи путем целенаправленного преобразования исходной ситуации. Кульминация креативного процесса: озарение, новое видение предмета, внутреннее осознание неполноты или несоответствия своего старого знания новому,

побуждающее к углублению в проблему, поиску ответов. В итоге появляется информационный запрос, у каждого – свой. Возникает потребность в движении и получении знаний под руководством учителя или с помощью родителей.

Успешное развитие креативности возможно лишь при создании определенных условий, благоприятствующих их формированию. Такими условиями являются:

- ранее физическое и интеллектуальное развитие детей;
- создание обстановки, определяющей развитие ребенка.
- самостоятельное решение ребенком задач, требующих максимального напряжения, когда ребенок добирается до «потолка» своих возможностей.
- предоставление ребенку свободу в выборе деятельности, чередовании дел, продолжительности занятий одним делом и т.д.
- умная доброжелательная помощь (а не подсказка) взрослых.
- комфортная психологическая обстановка, поощрение взрослыми стремления ребенка к творчеству
- в творчестве находится источник самореализации и саморазвития личности, умеющей анализировать возникающие проблемы, устанавливать системные связи, выявлять противоречия, находить их оптимальное решение, прогнозировать возможные последствия реализации таких решений.

Развитие креативности способствует решению следующих задач:

- Научить детей мыслить в разных направлениях;
- Научить находить решения в нестандартных ситуациях;
- Развить оригинальность мыслительной деятельности;
- Научить детей анализировать сложившуюся проблемную ситуацию с разных сторон;
- Развить свойства мышления, необходимые для дальнейшей плодотворной жизнедеятельности и адаптации в быстро меняющемся мире.

Основными приемами, обеспечивающими воспитание креативности на занятиях физической культурой, являются:

- Вооружение занимающихся специальными знаниями в связи с их знаниями по другим предметам учебного плана школы.

- Использование взаимообучения, которое помогает решать как минимум три задачи. Во-первых, обучая товарища, каждый занимающийся начинает глубже понимать содержание упражнения, его технику, что способствует лучшему усвоению двигательного действия. Во-вторых, взаимообучение помогает формировать инструкторские навыки. В третьих, оно способствует оптимизации обучения на уроках. Учитывая это, к взаимообучению следует привлекать всех занимающихся без исключения. Взаимообучение имеет и воспитательное значение. Оно воспитывает чувство сопереживания успехам и неудачам товарища, повышает ответственность занимающихся в процессе физического воспитания.

- Развитию креативности учащихся способствует также воспитание критического отношения к себе. С этой целью следует пробуждать у занимающихся интерес к собственному развитию, научить их ставить ближайшие цели, чтобы самостоятельно и целенаправленно воздействовать на определенные стороны собственного развития.

- Инициативность, самостоятельность и креативное отношение к учебному процессу воспитываются посредством привлечения учеников к выполнению ими обязанностей капитанов команд, физоргов, дежурных, групповодов. При этом педагог должен оценивать и поощрять общественную деятельность занимающихся.

- Креативность учеников стимулируется, как показывает опыт, эмоциональностью занятий. Для оптимизации уровня эмоционального состояния, а следовательно и интереса к занятиям, необходимо обеспечить каждому ученику посильную нагрузку.

Развитию креативности и инициативы занимающихся способствует организация самостоятельных форм физического воспитания учеников, которые проводятся без участия учителя. В основу принципа сопряженного психофизического развития школьников на уроках физической культуры входит не только освоение того или иного движения и навыка, но и познавательный и личностный аспекты (осознание собственного «я» в условиях постоянного физического и психического развития). Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей, а также для интеллектуального развития. При соответствующем подборе игр и упражнений физическое воспитание способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять

самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения. Развитие творческой активности школьников осуществляется учителям через обучение на занятиях подвижным и спортивным играм, через систему внеклассных и внешкольных мероприятий.

3.7. Судейская практика.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач проводится на углубленном уровне обучения. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований обучающиеся знакомятся с документацией – стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде;
- наблюдением тренера;
- составить конспект урока и провести самостоятельно занятие;
- провести подготовку команды своего класса к соревнованиям;
- руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по плаванию;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата;
 - судить игры в качестве судьи в поле.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Юный спортивный судья».

Правила проведения соревнований.

Старт.

Старт в заплывах вольным стилем, брассом, баттерфляем и при комплексном плавании осуществляется прыжком со стартовой тумбочки. После продолжительного свистка рефери пловцы занимают места на стартовых тумбочках так, чтобы обе ноги были на одинаковом расстоянии от переднего края тумбочки. При подготовительной команде стартера **“На старт!”** участники должны немедленно встать хотя бы одной ногой на передний край тумбочки и подготовиться к старту. Положение рук спортсменов произвольно. Когда все участники готовы к старту, старте дает исполнительную команду.

Организаторы соревнований должны решать, будут ли соревнования проводится по:

- по правилам одного старта;
- по правилам двух стартов.

Это должно быть объявлено при приглашении участников к старту.

При судействе с одним стартом любой спортсмен, стартующий до стартового сигнала, дисквалифицируется. Если стартовый сигнал дан до объявления дисквалификации, то участники не возвращаются, а пловец или пловцы, совершившие фальстарт, дисквалифицируются по окончании заплыва. Если же стартовый сигнал не был подан совершившие фальстарт дисквалифицируются, оставшие участники возвращаются на старт, стартер предупреждает их о недопустимости фальстарта, и старт дается в третий раз.

При судействе с двумя стартами стартер возвращает участников на стартовую позицию и напоминает им о недопустимости фальстарта...

Прохождение дистанции.

Участник должен закончить дистанцию на той же дорожке, по которой он стартовал.

Участник, оказавшийся при прохождении дистанции на чужой дорожке, и помешавший другому пловцу пройти дистанцию, может быть дисквалифицирован. Если такое нарушение повлияло на результат пострадавшего участника, то рефери имеет право предоставить ему новую попытку в другом заплыве; если это произошло в финале - вынести решение о повторном розыгрыше финала.

Во всех заплывах при выполнении поворотов пловец должен коснуться стенки или поворотного щита на конце бассейна. Поворот должен быть сделан от стенки, не разрешается отталкиваться от дна бассейна.

Участники, закончившие дистанцию, должны покинуть ванну бассейна, не мешая другим пловцам. До выхода из воды пловец не должен отплывать от финишной стенки более чем на 5 метров. Выход разрешается только по боковым лестницам.

Спортсменам, не являющимся участниками данного заплыва, запрещается входить в воду до окончания дистанции пловцами всех команд.

В каждой команде эстафетного плавания должно быть четыре человека, если иное не предусмотрено ПОЛОЖЕНИЕМ о соревнованиях.

Оказание помощи участникам (указание, сопровождение спортсменов по бортику бассейна и т.п.) во время прохождения дистанции не разрешается.

Участникам соревнований не разрешается использовать какие бы то ни было приспособления для повышения скорости, плавучести или выносливости во время заплыва (перчатки, ласты и т.п.). Использование очков разрешается.

Участник, вставший на дно бассейна во время заплывов вольным стилем, не дисквалифицируется, если он не идет по дну.

Участникам не разрешается подтягиваться, держась за разделительные дорожки, бортики, лестницы, а также отталкиваться от них.

3.8. Национальный региональный компонент.

Национальные виды спорта - традиционные народные физические упражнения, игры и состязания - пользуясь растущей популярностью среди населения, являются более доступными и массовыми, несущими в себе как народные традиции, так и все последние достижения и новации в области физической культуры и спорта, в силу этого представляя ценнейший материал для интенсивного развития человеческого потенциала через физическое воспитание. Необходимо также помнить, что практически все виды спорта, ныне являющиеся олимпийскими, сформировались на основе национальных видов спорта, исторически эволюционирующих, что и обеспечило их популярность.

Народные виды физических упражнений, игры и состязания явились составной частью общей культуры народов Севера. Оно было направлено на воспитание сильного, ловкого, смелого, выносливого и решительного молодого поколения - продолжателя рода. Коренные народы Якутии, пройдя сквозь века тяжелых испытаний, остались жизнеспособными благодаря сохранению этого культурного наследия, в том числе и физической культуры. Их богатейшие этнокультурные традиции в области физического воспитания, которые были выработаны в суровых условиях севера, представляют собой большую ценность и жизненную силу.

В Республике Саха (Якутия) развитие и популяризация массового спорта, формирование здорового образа жизни граждан является составной частью социально-экономической политики Республики Саха (Якутия).

Развитие и популяризация национальных видов спорта и игр народов нашей многонациональной республики является главной целью деятельности Ассоциации национальных видов спорта и игр народов Якутии "Сахаада-спорт" с момента ее учреждения в 1992 г. - во время IV Сельских спортивных Игр Якутии в селе Чурапча.

Создание Ассоциации "Сахаада-спорт" было своевременным, учитывая то, что в период ее организации массовая физическая культура и спорт в республике вследствие объективных экономических и социальных условий в какой-то степени потеряли свою устойчивую основу.

Благодаря тому, что тогда был сделан акцент именно на возрождение национальных видов спорта, не требующих больших материальных затрат и специальных условий для повышения мастерства, был сохранен и приумножен потенциал, который был наработан десятилетиями. Появилось много соревнований с различной формулой состязаний - рейтинговые, кубковые. Расширилась география проведения турниров, первенств и спартакиад.

Благодаря поддержке руководства Республики Саха (Якутия) в настоящее время Ассоциация "Сахаада-спорт" стала одной из самых крупных общественных объединений республики.

В Якутии по национальным видам спорта традиционно проводятся комплексные общереспубликанские соревнования:

- первые официальные соревнования по национальным видам спорта были проведены в 1927 году;
- в 1968 году было принято решение Комитета по физической культуре и спорту при Совете министров Якутской АССР о проведении Спартакиады четырех поколений на призы легендарного героя якутского народа Василия Манчаары.

- в 2009 году состоялась уже XVIII Спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчары» в г. Вилюйске. В программу Спартакиады были включены десять дисциплин: легкая атлетика, мас-рестлинг, якутские прыжки, борьба хапсагай, национальное многоборье, гиревой спорт, стрельба из лука, пулевая стрельба, спортивный и конные скачки.

Также в рамках Спартакиады проведены два крупных состязания - Абсолютное первенство России по мас-рестлингу и Всероссийский турнир по якутским прыжкам, в которых приняли участие сильнейшие атлеты не только нашей страны, но и мира. Всего в Спартакиаде приняло участие более полутора тысяч спортсменов, представлявших не только республику, но и другие регионы России.

- ежегодно утверждается Комплексный календарный план Ассоциации «Сахаада-спорт», ГУ «Республиканский центр национальных видов спорта им. В.Манчаары» и Государственного комитета Республики Саха (Якутия) по физической культуре и спорту по национальным видам спорта.

Состязания по национальным видам спорта народов Якутии включаются в программы крупных общереспубликанских, всероссийских и международных соревнований:

- Международные детские спортивные игры «Дети Азии»;
- с 2003 года якутские прыжки включаются в программу первенства страны по легкой атлетике среди студентов, Всероссийского традиционного турнира по легкой атлетике «Звезды студенческого спорта», с 2007 года - в программу Чемпионата России по легкой атлетике, с 2009 года - в программу Международного турнира по легкой атлетике «Мемориал Антипова» в г. Баку (Азербайджан).

- с 2007 года ежегодно проводятся Чемпионат России, Абсолютный чемпионат России, по мас-рестлингу, данный вид включается в программу мультитурнира по силовым видам спорта «Золотой тигр-ГУ», становится традиционным первенство России по мас-рестлингу среди юношей, юниоров и ветеранов;

- в октябре 2010 года состоялся первый международный турнир по борьбе хапсагай в рамках V Всемирных игр борьбы FILA.

В составе Института физической культуры и спорта Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова с 2001 года создана и действует кафедра национальных видов спорта. Кафедра выпускает тренеров - преподавателей по национальным видам спорта, являясь координирующим центром по методическому обеспечению, научно- исследовательской работе, внедрению самобытных физических упражнений, их элементов в физкультурную, спортивно-массовую, оздоровительную работу среди населения, молодежи и школьников. Основными направлениями научной деятельности являются история физкультурного движения в Якутии, теория и методика национальных видов спорта, этнопедагогика физического воспитания коренных народов Республики Саха (Якутия), применение физических упражнений, игр, национальных видов спорта в современной системе физического воспитания, организационно - управленческие основы подготовки специалистов.

Национальные виды спорта народов Якутии шагнули далеко за пределы республики, и, оставаясь достоянием народа, представляют миру силу духа, толерантность и открытость якутян.

3.9. Специальные навыки

Плавание требует небольшой координации. Вам нужно перемещать ноги и руки в тандеме, а также время для дыхания и плавания для максимальной эффективности. Плавательные навыки также включают погружение в воду, чтобы получить хороший, плавный старт вашего удара. Как только вы почувствуете

уверенность в передвижении по воде, вы можете начать изучать основные плавающие мазки, такие как удар груди.

Дыхание

Часто упускаемое из виду основное умение плавать - это способность времени на дыхание. Если вам не комфортно дышать во время плавания, вы будете стараться сделать упорядоченные, скоординированные движения. Основная идея заключается в том, чтобы выдохнуть через нос и рот, когда ваша голова находится под водой, затем поднимите голову в сторону, вздохнув, прежде чем погрузите свое лицо обратно под поверхность. В своей книге «Плавание: шаги к успеху» Дэвид Г. Томас предлагает практиковать это движение, держась за борт бассейна, вытянув руки.

Скольжение

Скольжение по воде - это основной навык, который нужно освоить, прежде чем вы даже подумаете о ногах и гребении, по словам инструктора по плаванию Ян Креста, выступая перед «Хранителем». Скольжение помогает вам привыкнуть к ощущению перемещения по воде головой. Попробуйте аккуратно оттолкнуть боковую стену бассейна, вытянув руки перед головой. Держите голову лицом вниз в воде и плавайте, пока вы не замедляетесь.

Координация

Начинающие пловцы часто оказываются беспорядочно рубящимися по воде своими конечностями. Хорошо. Это занимает некоторое время, чтобы почувствовать движение во время движения конечностей. Вы также должны привыкнуть к перемещению мышц в нижней части спины, живота и бедер, чтобы заставить вас двигаться вперед. Аналогичным образом, постарайтесь, чтобы ваши ноги поднялись за ваше тело и сохранили тонкую, обтекаемую позицию. Со временем это уменьшает сопротивление воды и делает вас более эффективным пловцом.

Дайвинг

Дайвинг в бассейн - это основное умение плавать, даже если оно начинается из воды. Всегда занимайтесь дайвингом в глубоком бассейне с дежурным спасателем. Когда вы начинаете, дайвинг может включать в себя только то, что вы держите руки над головой и мягко скручиваете свое тело вперед к воде, пока вы не упадете вперед. По мере того, как вы прогрессируете, попробуйте слегка подпрыгнуть и выпрямите ноги за собой, когда вы погружаетесь, чтобы войти в воду плавно.

Требования техники безопасности в процессе занятий.

Всевозможные травмы во время занятий по плаванию обусловлены контактом человека водной средой — непривычной средой для его обитания. Это может приводить к получению простудных заболеваний в результате переохлаждения, раздражению и воспалению слизистых оболочек при попадании на них воды. Кроме того, мокрый, скользкий пол в бассейне может стать причиной ушибов и растяжений и т. п. Несоблюдение правил при нырянии может привести к лопанию барабанных перепонок, чтобы избежать подобных случаев надо соблюдать определенные правила безопасности.

Во время занятий.

- обучающиеся должны внимательно слушать выполнять все команды тренера-преподавателя;
- вход в воду осуществляется с разрешения медицинского работника бассейна, при наличии тренера-преподавателя.
- в бассейне категорически запрещается:
- бросать плавательные доски с бортиков в воду и из воды на кафель;
- выходить на вышку и прыгать с нее без разрешения;
- вносить в бассейн посторонние предметы;
- сильно шуметь, бегать, толкаться, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, переходить на чужую дорожку;
- при нырянии нельзя долго оставаться под водой;
- нельзя прыгать в воду вниз головой при недостаточной глубине воды и необследованном дне водоема;
- при судорогах не теряться, стараться держаться на воде и звать на помощь;
- почувствовав озноб, необходимо выйти из воды, растереться полотенцем и одеться;
- если вы увидели, что кто-то зовет на помощь или ведет себя не естественно нужно немедленно сообщить преподавателю.

После окончания занятий выйти из воды, принять душ, вытереться насухо и одеться.

3.10. Спортивное и специальное оборудование

Плавательный инвентарь

Очень важно правильно выбирать тренировочный инвентарь, ведь от этого выбора зачастую зависит как результат, так и комфорт на тренировке. Лучше, если упражнения с плавательными приспособлениями посоветует Ваш тренер с учетом Ваших индивидуальных особенностей техники и уровня подготовки.

Доска для плавания (kickboard) используется для обучения плаванию, отработки техники движения и силы ног, постановки дыхания. При плавании за доску держатся руками, при этом положение тела на поверхности воды высокое, что позволяет отрабатывать движения, необходимые при плавании в полной координации. Доски для плавания бывают разных форм и размеров.

Калабашка для плавания (колобашка, доска для плавания с помощью рук) – поплавок, который используется для тренировки мышц верхней части тела и постановки правильной техники гребков руками, улучшения дыхательной техники. Колобашку зажимают между бедер, при этом она удерживает нижнюю часть тела на плаву без дополнительных движений ногами.

Лопатки для плавания – пластины из пластика, надеваемые на руки пловца и служащие для отработки правильной техники плавания, улучшения техники гребка, а также для развития силы и скорости. Лопатки также бывают разной формы и даже по-разному крепятся к ладони, есть лопатки специальной формы, предназначенные для отработки того или иного нюанса техники гребка. Как правило, лопатки не применяют на начальном этапе обучения.

Ласты используются не только для погружений с аквалангом и snorkeling. Тренировочные ласты – незаменимый аксессуар для тренировки в бассейне. Плавание с ластами помогает улучшить технику движения ног, увеличить их силу и гибкость суставов.

Тренажеры-эспандеры для пловцов. Эспандер - это спортивный тренировочный снаряд-аппарат, упражнения с которым основаны на упругой деформации. Свойства упругости используется во многих тренажерах для плавания. Эти тренажеры ориентированы на подготовленных пловцов и могут быть использованы в воде и на суше.

Зажим для носа и беруши препятствуют проникновению хлорированной воды в носовую полость и уши. Эти аксессуары пригодятся далеко не всем.

Часы для плавания в бассейне подсчитывают преодоленное расстояние, количество проплытых бассейнов, число сделанных гребков, фиксируют в своей памяти результаты заплывов и даже подсчитывают потраченные калории. Часы для плавания, являясь своеобразным личным тренером, помогут отследить ваш прогресс и повысить эффективность тренировок.

Экипировка для плавания в бассейне

Главная задача *экипировки для плавания* – обеспечить комфорт во время занятий. Кроме того, такие предметы как шапочка для бассейна, очки для плавания, спортивный купальник или плавки призваны снижать сопротивление воды и улучшать скольжение. Поэтому важно правильно подобрать вещи, которые будут на вас во время покорения водной среды.

Женский спортивный купальник сконструирован так, чтобы не сковывать движений во время плавания и занятий аквааэробикой, при этом он плотно облегает тело и уменьшает сопротивление воды. Для занятий в бассейне лучше выбрать закрытый спортивный купальник. При покупке купальника обратите внимание на состав ткани, из которой он сшит. В большинстве своем купальные костюмы для бассейна изготавливаются из полиамида с добавлением пятой части эластана (лайкры), такой купальник будет идеально садиться по фигуре. Чем больше процентное содержание лайкры в составе ткани, тем она плотнее и тем более выражены моделирующие свойства. Если хотите, чтобы купальник для бассейна служил максимально долго, выбирайте ткань, сочетающую полиэстер с ПБТ, она устойчива к воздействию хлора. Обязательно примерьте купальник перед покупкой, при выборе фасона и цвета постарайтесь учесть особенности своей фигуры.

Спортивные плавки. Дизайн мужских плавков очень разнообразен: классические плавки, плавки-боксеры, плавки-шорты. Плавки для бассейна изготавливают в основном из полиамида с добавлением лайкры, или смеси полиэстера с ПБТ. Правильно подобранные плавки не только обеспечат комфортную тренировку, но и помогут подчеркнуть достоинства фигуры.

Шапочка для плавания предназначена для компактного размещения волос, защищает их от воздействия хлора, оставляет голову относительно сухой, снижает потерю тепла, улучшает скольжение.

Наиболее популярна силиконовая шапочка для бассейна. Она легко одевается, не "дерет" волосы, прочна, проста в уходе.

Очки для плавания обеспечивают нормальное зрение в воде, защищают слизистую глаз от хлорных испарений. Тренировочные очки с мягким обтюратором из силикона предназначены для занятий плаванием и аква-фитнеса, они удобно сидят на лице, не давят на глазницы. Для профессионалов, участвующих в соревнованиях предназначены стартовые очки, а для людей с ослабленным зрением – очки для плавания с диоптриями. Линзы очков могут быть разных цветов, иметь UV-фильтры и покрытие, предотвращающее запотевание.

Обувь для бассейна (сланцы, шлепанцы) – также необходимая часть экипировки. Ее наличие – обязательное условие для посещения бассейна. Выбор моделей широк, но главное, чтобы обувь была изготовлена из непромокающего материала и не скользила.

Полотенце для бассейна - вещь, без которой невозможно обойтись. Полотенце должно быть мягким, приятным на ощупь и хорошо впитывать влагу. Только в этом случае окончание тренировки будет по-настоящему комфортным.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.
- Основные воспитательные мероприятия:
- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в плавании (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

П Л А Н
воспитательной работы

Таблица 13

№ п/п	Мероприятия	Сроки
ТРУДОВОЕ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ		
1.	Мелкий ремонт спортивного инвентаря, установка нового	в течение года
2.	Поддержание чистоты и порядка в раздевалках и местах проведения учебно-тренировочных занятий	в течение года
3.	Уборка прилегающей территории , мест проведения соревнований	в течение года
4.	Участие во Всероссийской акции «Зеленая Россия»	Сентябрь ,май
ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ		
1.	Проведение торжественного вручения обучающимся свидетельств об окончании школы, поощрения	май
2.	Организация показательных выступлений обучающихся отделений ДЮСШ «Лидер» на спортивно-массовых мероприятиях города, района.	в течение года
3.	Проведение общих собраний с обучающимися отделений по видам спорта	один раз в квартал
4.	Проведение бесед на темы: «Личная и общественная гигиена» «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах» «Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь» «Профилактика вредных привычек (курение, наркомания, токсикомания, алкоголизм)» «Противопожарная безопасность» «Антитеррористическая безопасность»	в течение года
5.	Проведение спортивных информаций в группах	один раз в неделю
6.	Опубликование в средствах массовой информации сведений о проведении соревнований и показанных спортивных результатах	в течение года
7.	Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении к занятиям в ДЮСШ «Лидер»	в течение года
8.	Работа с несовершеннолетними, находящимися в социально-опасном положении и состоящих на профилактическом учете «группы риска»,КДН и ЗП,ОВД и их родителями по профилактике правонарушений.	в течение года
9.	Привлечение несовершеннолетних, находящихся в социально-опасном положении к проведению соревнований ,участию в показательных мероприятиях.	в течение года
ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ		
1.	Посещение с обучающимися спортивных праздников, соревнований, проводимых в городе и районе.	в течение года
2.	Проведение бесед с обучающимися и их родителями по изучению спортивной этики, культуре разрешения конфликтов	в течение года
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ		
1.	Использовать государственные символы России и Республики Саха (Якутия) в проведении спортивных мероприятий.	в течение года
2.	Организовывать экскурсии для участников соревнований с целью ознакомления с памятниками истории и культуры России и Республики Саха (Якутия)	в течение года
3.	Оформление фотомонтажа, показ видеоматериалов об истории и достопримечательностях городов, где проходили соревнования	в течение года
4.	Организация встреч с известными спортсменами и ветеранами спорта Республики Саха (Якутия), Нерюнгринского района	в течение года

5. СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к обучающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта плавание.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана согласно расписания занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Обучающие, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий уровень подготовки не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

5.1. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линейю старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши) низкой перекладине (девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.
- Бросок набивного мяча 1 кг (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).
Обучающийся садится на линию, ноги врозь. Двумя руками держит набивной мяч, руки вверх, прогибаясь назад, отводя руки, выпрямляется и выполняет бросок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.
- Выкрут рук с палкой. Обучающийся прямыми руками берет за гимнастическую палку перед собой, затем махом прокручивает ее назад через голову за спину не сгибая руки. Замеряется расстояние между кистями. Можно выполнить 3 попытки.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
для групп базового уровня**

Таблица 14

Техническая и плавательная подготовка		
<i>Длина скольжения, м</i>	<i>б</i>	<i>б</i>
Оценка техники плавания всеми способами, баллы		
1. 25 м с помощью одних ног	+	+
2. 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 200 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Плавание 200 м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов
Плавание 400 м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
для углубленного уровня (девочки)**

Таблица 15

Технико-тактическая подготовка					
	1год	2год	3год	4год	5год
Длина скольжения	8	9	10	11	11
Время скольжения 9 м, с		8	7.5	7	7
Техника плавания, стартов, поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
200 м к/п		3.35,0	3.06,0	2.47,0	2.43,0
800 м кроль на груди, разряд		14.50,0	13.50,0	12.08,0	11.30,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	Юн. - 3	3-2	2-1	1-кмс	КМС

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
для углубленного уровня (мальчики)**

Таблица 16

Технико-тактическая подготовка					
	1год	2год	3год	4год	5год
Длина скольжения	7	8	9	10	11
Время скольжения 9 м, с	-	-	7,3	7	6,7
Техника плавания, стартов, поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты					
200 м к/п	-	3.08,0	2.42,0	2.30,0	2.25,0
800 м кроль на груди, разряд	б/в	13.50,0	12.47,0	11.00,0	10.13,0
Спортивный разряд на избранной дистанции	Юн. - 3	3-2	2-1	1	1-КМС

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Интернет-ресурсы:

1. <http://www.neredu@nerungri.edu.ru> – Управление образования Нерюнгринского района
2. <http://www.sport@neruadmin.ru> – Отдел по физической культуре и спорту Нерюнгринской районной администрации.
3. <http://www.udyspsr@mail.ru> – Управление детско-юношеского спорта и подготовки спортивного резерва Республики Саха (Якутия)
4. <http://www.sakha.gov.ru> – Министерство образования Республики Саха(Якутия)
5. <http://sakha.gov.ru/minsport/> - Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
6. <http://www.ufkims14.ru> – Управление физической культуры и массового спорта Республики Саха (Якутия)

6.2. Список используемой литературы :

- 1.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 2.Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 3.Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
- 4.Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпресс, 2001. – 80с.
- 5.Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
- 6.Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоров, я, 1990.
- 7.Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 8.Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 9.Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
- 10.Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М., Физкультура и спорт, 2001.
- 11.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006-216с.