

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

Рекомендована к использованию
решением Педагогического совета
от _____ 2016 г. № _____

Утверждаю
Начальник училища
д.и.н., профессор
Т.Машковская _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЛАВАНИЕ. ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ»
для 5-11 классов
на 2016-2017 учебный год

Составитель:

Боброва Галина Владимировна,
МС, к.п.н., преподаватель высшей
квалификационной категории,
Оренбургского ПКУ

г. Оренбург

2016 г.

1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности
Актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	<p>Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Занятия плаванием способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятие плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Плавание – наименее травматичный вид физических упражнений. Эффект «гидроневетомости», возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдавливания их позвонками, что улучшает обмен веществ в дисках и, в детском и подростковом возрасте, способствует более интенсивному росту. В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания (они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть как индивидуальным, так и командным видом спорта, что способствует воспитанникам самореализовываться.</p> <p>Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад, универсиад а также межшкольных соревнований.</p> <p>Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.</p>
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p>Цель программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма. <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сформировать устойчивый интерес к занятиям спортивным плаванием для дальнейших тренировок; -содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся; -создать условия для развития волевых качеств; -передать необходимые знания в области техники плавания, -изучить технику спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов; -подготовить спортсменов-разрядников.
Отличительные особенности данной программы от уже существующих	Программа «Плавание» составлена на основании типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства, адаптирована для условий кадетского училища
Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры
Возраст детей	10-17 лет

Сроки, продолжительность реализации дополнительной образовательной программы	Срок реализации программы – 7 лет. Всего – 980 часов. Продолжительность занятий по годам: 1 год – 140 часов. 2-3 год – 210 часов. 4-7 год – 280 часов.
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	<p>Спортивно-оздоровительный этап (1 год). Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.</p> <p>Этап начальной подготовки (2,3,4 год). Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения воспитанников. На этом этапе осуществляется работа, направленная на физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.</p> <p>Учебно-тренировочный этап (5,6,7 год). В ходе учебно-тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.</p> <p>Этап направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p>
Форма занятия	Учебные тренировки. В учебно-тренировочные группы зачисляются юные пловцы, выполнившие приемные нормативы по общей физической подготовленности.
Режим занятий	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)
Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>Основными результатами выполнения программных требований являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> -состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся; -повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями; -выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями, в частности лежать на груди и на спине; вставать из положения лежа; скользить и из положения скольжения на груди и на спине возвращаться в положение стоя; прыгать с погружением в воду с тумбы и выныриванием; изучить последовательность движений при плавании стилем «брасс»; изучить последовательность движений при плавании стилем «кроль»; изучить последовательность движений при плавании стилем «кроль на спине»; -освоение теоретического раздела программы; -выполнение нормативов ОФП и СФП
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	Соревнования Сдача контрольных нормативов

**2. Тематический план
1 год (спортивно-оздоровительный этап)**

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Раздел 1. Введение в спорт	8	3	5
1.1.	Введение в вид спорта «Плавание»	1	1	-
1.2.	Гигиена, режим, питание пловца.	1	1	-
1.3.	Основы тренировки	1	1	-
1.4.	Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна (с водой)	1	-	1
1.5.	Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну	4	-	4
2	Раздел 2. Плавание «кроль»	68	-	68
2.1.	Обучение технике плавания кроль на груди	42	-	42
2.2.	Обучение технике плавания кроль на спине	26	-	26
3	Раздел 3. Плавание «брасс»	26	-	26
3.1.	Обучение технике плавания брасс	26	-	26
4	Раздел 4. Плавание «баттерфляй»	24	-	24
4.1.	Обучение технике плавания баттерфляй	12	-	12
4.2.	Обучение выполнению стартов	6	-	6
4.3.	Обучение выполнению поворотов	6	-	6
5	Раздел 5. Психологическая подготовка спортсмена	6	2	4
5.1.	Тренировочные задания по психологической подготовке.	6	2	4
	Раздел 6. Контроль и соревнования	8	-	8
6.1	Сдача контрольных нормативов	6	-	6
6.2	Участие в соревнованиях	2	-	2
	Итого:	140	6	134

2 год (спортивно-оздоровительный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Раздел 1. Введение в спорт	7	5	2
1.1.	Тактическая подготовка	2	2	-
1.2.	Гигиена, режим, питание пловца.	1	1	-
1.3.	Основы тренировки	2	2	-
1.4.	Комплексное плавание	2	-	2
2	Раздел 2. Плавание «кроль»	68	-	68
2.1.	Обучение сложнокоординационным упражнениям	34	-	34
2.2.	Обучение технике гребка плавания кроль на груди	10	-	10
2.3.	Совершенствование техники плавания кроль на груди	20	-	20
3	Раздел 3. Плавание «брасс»	28	-	28
3.1.	Отработка согласования движений техники брасс	8	-	8
3.2.	Совершенствование техники плавания брасс	20	-	20
4	Раздел 4. Плавание «баттерфляй»	32	-	32
4.1.	Обучение сложнокоординационным движений технике баттерфляй	24	-	24
4.2.	Согласование движений технике баттерфляй	4	-	4
4.3.	Отработка выполнения стартов	4	-	4
4.4.	Отработка выполнения поворотов	4	-	4
5	Раздел 5. Психологическая подготовка спортсмена	6	2	4
5.1.	Тренировочные задания по психологической подготовке.	6	2	4
	Раздел 6. Контроль и соревнования	8	-	8
6.1	Сдача контрольных нормативов	6	-	6
6.2	Участие в соревнованиях	2	-	2

	Итого:	210	7	203
--	---------------	------------	----------	------------

3 - 4 год (этап начальной подготовки)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	8	5	3
1.1.	Тактическая подготовка	2	2	-
1.2.	Гигиена, режим, питание пловца.	1	1	-
1.3.	Основы техники плавания	2	2	-
1.4.	Психологическая подготовка	2	-	2
1.5.	Правила соревнований	1	-	1
2	Раздел 2. Плавание «кроль на груди»	44	-	44
2.1.	Отработка сложнокоординационных упражнений	22	-	22
2.2.	Отработка техники гребка плавания кроль на груди	8	-	8
2.3.	Совершенствование техники плавания кроль на груди	14	-	14
3	Раздел 2. Плавание «кроль на спине»	16	-	16
3.1	Отработка сложнокоординационных упражнений	10	-	10
3.2	Совершенствование техники плавания кроль на спине	6	-	6
4	Раздел 3. Плавание «брасс»	30	-	30
4.1.	Отработка согласования движений техники брасс	10	-	10
4.2.	Совершенствование техники плавания брасс	20	-	20
5	Раздел 4. Плавание «баттерфляй»	26	-	26
5.1.	Отработка сложнокоординационных упражнений	10	-	10
5.2	Согласование движений в технике баттерфляй	8	-	8
5.3.	Отработка выполнения стартов	4	-	4
5.4.	Отработка выполнения поворотов	4	-	4
6	Раздел 5. Психологическая подготовка спортсмена	8	4	4
6.1.	Тренировочные задания по психологической подготовке.	8	4	4
	Раздел 6. Контроль и соревнования	8	-	8
7.1	Сдача контрольных нормативов	6	-	6
7.2	Участие в соревнованиях	2	-	2
	Итого:	140	9	131

5 – 7 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка	8	4	4
1.1.	Теоретическая подготовка	2	2	-
1.2.	Основы тренировки История развития мирового плавания	2	2	-
1.4.	Психологическая подготовка	2	-	2
1.5.	Судейская практика	2	-	2
2	Раздел 2. Повышение уровня развития основных физических качеств	50	-	50
2.1.	Дистанционное плавание	50	-	50
2.2.	Работа рук и ног всеми способами	8	-	8
2.3.	Совершенствование техники плавания	12	-	12
3	Раздел 3. Специальная подготовка в воде	36	-	36
3.1	Скоростно-силовая тренировка	16	-	16
3.2	Интервальная и повторная тренировка	40	-	40
4	Раздел 4. Комплексное плавание	34	-	34
4.1.	Техника упражнений всех способов	12	-	12
4.2.	Совершенствование техники комплексного плавания	22	-	22
5	Раздел 5. Техника стартов и поворотов	8	-	8
5.1.	Отработка выполнения стартов	4	-	4
5.2.	Отработка выполнения поворотов	4	-	4

6	Раздел 6. Психологическая подготовка спортсмена	14	10	12
6.1.	Тренировочные задания по психологической подготовке.	6	10	4
7.0	Раздел 7. Контроль и соревнования	8	-	8
7.1	Сдача контрольных нормативов	6	-	6
7.2	Участие в соревнованиях	2	-	2
	Итого:	280	18	262

3. Содержание дополнительной образовательной программы 1 год (спортивно-оздоровительный этап)

Тема №	Тема занятия	Содержание
Раздел 1. Введение в спорт		
1.1	Введение в вид спорта «Плавание»	История развития плавания. Инструктаж по технике безопасности и правилам
1.2	Гигиена, режим, питание пловца.	Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха.
1.3	Основы тренировки	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет. Значимость специальной и общей подготовки в тренировке пловца. Значимость спорта на организм человека, и на воспитание характера.
1.4	Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна (с водой)	Ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук. Подскоки с круговыми движениями руками. Игра: «Кто быстрее добежит». Погружение с головой, держась за бортик бассейна. Погружение с головой с открыванием глаз. Всплытие «Поплавок», «Звездочкой» на груди и на спине. Выдох в воду «остудить чай», пускать пузыри в ладони с водой, опустив подбородок, лицо в воду. Скольжение на груди после отталкивания ногами от бортика. Свободное плавание, игра «Морской бой».
1.5	Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну	Упражнения выполняются на мелкой части бассейна: «поплавок», «звездочка» на груди и на спине, скольжение на груди на спине, скольжение на груди на спине с работой ногами. Работа ног у бортика бассейна. Передвижение по дну с различным исходным положением.
2.	Раздел 2. Плавание «кроль»	
2.1	Обучение технике плавания кроль на груди	Совершенствование подготовительных упражнений по освоению с водой. Обучение работы ног кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Развитие общей координации движения. Обучение работы ног кроль на груди. Ознакомление с техникой плавания кроль на груди. Развитие общей координации движения. Обучение работы ног кроль на груди. Обучение работы рук кроль на груди. Обучение движения ног и рук кроль на груди и их согласования с дыханием. Развитие двигательных качеств. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Скоростно-силовая подготовка. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Развитие выносливости. Согласование работы ног и рук с дыханием при плавании кролем на груди. Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди. Развитие выносливости.

2.2	Обучение технике плавания кроль на спине	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Развитие координации. Совершенствование плавания кроль на груди. Развитие координации. Сдача контрольного норматива: 50 м. кроль на груди. Изучение техники движения рук и ног кроль на спине. Развитие быстроты. Улучшение согласованности движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине. Развитие скорости. Совершенствования плавания кроль на спине. Развитие выносливости. Комплексное развитие физических качеств Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на спине). Развитие выносливости.
3	Раздел 3. Плавание «басс»	
3.1	Обучение технике плавания басс	Обучение технике плавания способом басс. Улучшение общей координации движений. Улучшение координации движений способом басс. Развитие ловкости. Совершенствование техники плавания способом басс. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м. способом басс. Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания по психологической подготовке. Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание 8 x (25 батт + 50 н/сп. + 75 басс + 100 в/ст) Игра «Чей рекорд!»
4	Раздел 4. Плавание «баттерфляй»	
4.1	Обучение технике плавания баттерфляй	Обучение технике плавания способом баттерфляй. Улучшение общей координации движений. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м. способом баттерфляй. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков всех способов плавания. Развитие выносливости.
4.2	Обучение выполнению стартов	Обучение стартовому прыжку с тумбочки. Развитие быстроты.
4.3.	Обучение выполнению поворотов	Обучение простому открытому и закрытому поворотам. Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства. 1.Совершенствование двигательных навыков. 2.Развитие выносливости. Совершенствование техники комплексного плавания. Отработка выполнения стартов. Развитие быстроты. Тренировочные задания по психологической подготовке. Комплексное развитие физических качеств. Совершенствование двигательных навыков. Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства. Тренировочные задания по психологической подготовке. Комплексное развитие физических качеств. Совершенствование двигательных навыков. Развитие ловкости. Развитие быстроты.
5	Раздел 5. Психологическая подготовка спортсмена	
5.1.	Тренировочные задания по психологической подготовке.	Психология спортсмена-пловца. Идиомоторная тренировка, беседа «Умение терпеть», внушение. Плавание «Марафон» - 50 мин. Без остановки.
	Раздел 6. Контроль и соревнования	

6.1	Сдача контрольных нормативов	100 м. комплексное плавание Комплексное плавание 200 м., к/пл. с помощью ног 200 м.. Прием контрольного норматива. Свободное купание.
6.2	Участие в соревнованиях	Проведение праздника на воде «День соревнований» Построение, поздравление с окончанием года, распределение по командам.1. Разминка 200 к/пл.2.Эстафеты:- кроль на груди;- кроль на спине;- брасс;- баттерфляй;- ведение мяча;- проныривание в ластах;- «тележка»;- «паровозик».3. Заплыв капитанов.4.Построение, поздравление победителей.

2 год (этап начальной подготовки)

Тема №	Тема занятия	Содержание
Раздел 1. Введение в спорт		
1.1	Введение в вид спорта «Плавание»	История развития плавания. Инструктаж по технике безопасности и правилам
1.2	Гигиена, режим, питание пловца.	Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха.
1.3	Основы тренировки	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет. Значимость специальной и общей подготовки в тренировке пловца. Значимость спорта на организм человека, и на воспитание характера.
1.4	Комплексное плавание (закрепление приобретенных навыков плавания всеми способами)	Проплывание отрезков различной длины (25м., 50 м., 100м.). Каждым способом в очередности: баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди с малой интенсивностью.
1.5	Дистанционное плавание	Упражнение выполняется для развития «чувство воды», закрепление приобретенных навыков, на «длинный гребок»: плавание кроль на груди без остановки не менее 20 минут, интенсивность на уровне ПАНУ (пульс – 22 – 24).
2.	Раздел 2.Плавание «кроль»	
2.1	Обучение сложнокоординационным упражнениям в технике плавания кроль на груди	Совершенствование работы ног кроль на груди. Развитие общей координации движения. Разучивание сложно координационных упражнений в воде: с доской в руках: плавание одной правой или левой рукой; плавание гребок выполняется правой – левой рукой попеременно на шесть ударов ногами. Упражнение без доски: правой – левой рукой по 25 метров, правой-левой рукой попеременно; правой – левой рукой с дыханием в противоположную сторону; плавание правой-левой рукой из положения «стрелочка» попеременно; плавание смена положения рук через шесть ударов ногами; отдельный кроль; плавание «саженками». Упражнения можно дублировать при плавании кроль на спине. Плавание кроль на груди с помощью рук с колобашкой между ногами, плавание кроль на груди с помощью рук с лопаточками для плавания. Развитие силовых качеств. Развитие двигательных качеств. Обучение техники плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Скоростно-силовая подготовка..

2.2	Совершенствование техники плавания кроль на груди	<p>Совершенствование техники плавания кролем на груди. Плавание кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием, обучение рациональной технике плавания. Развитие выносливости. Согласование работы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди. Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди. Развитие выносливости - тренировочные задания интервальными и непрерывными методами (400 м в/ст; 2 x 100м. в/ст.; 6 x 50 м. в/ст.; 800 м. в/ст.)</p> <p>Развитие быстроты – тренировочные задания с применением повторного метода тренировки (4 x 25 м.; 2 x 50 м.; 100 м.; 6 x 12,5 м. с большой амплитудой отдыха). Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.</p> <p>Сдача контрольных нормативов: 50 м., 100 м., 200 м.; 400 м. кроль на груди.. Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Включение в программу тренировок задание на тактическую подготовку 8x25 м. со сменой лидера; 4 x 50 м. в спаринге с отработкой финиша; эстафетное плавание со сменой этапов на разных расстояниях и т.д..</p>
3	Раздел 3. Плавание «басс»	
3.1	Отработка согласования движений техники плавания басс	<p>Отработка согласования движений техники плавания басс. Улучшение общей координации движений. Улучшение координации движений способом басс. Развитие координации. разучивание сложнокоординационных упражнений способом басс: один гребок-два толчка ногами, «зайчик», плавание при помощи ног руки за спиной, басс на спине, работа правой рукой – левой ногой, то же но смена рук, ног, басс на боку, два гребка руками – один толчок ногами и т.д. Разучивание техники плавания раздельный басс на скольжение. Совершенствование техники плавания способом басс. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100, 200 м. способом басс.</p> <p>Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание 8 x (25 батт + 50 н/сп. + 75 басс + 100 в/ст); 4 x 100 к/пл, 8 x 50 каждым способом и т.д.</p>
4	Раздел 4. Плавание «баттерфляй»	
4.1	Обучение сложнокоординационным упражнениям в технике плавания баттерфляй.	Обучение сложнокоординационным упражнениям в технике плавания баттерфляй: плавание волной, плавание волна с помощью одной руки с чередованием дыхания, плавание волна с чередованием гребка одной руки, баттерфляй на спине и т.д. Улучшение общей координации движений.
4.2	Согласование движений в плавании баттерфляй.	Совершенствование техники плавания способом баттерфляй. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м. , 100 м. способом баттерфляй Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков всех способов плавания. Развитие выносливости.
4.3	Отработка выполнения стартов	Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки с учетом индивидуальных особенностей. Развитие быстроты. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – ускорение после выполнения старта.
4.4	Отработка выполнения поворотов	Отработка выполнения скоростных поворотов всеми способами плавания. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – выполнение поворота с ускорением, выполнение поворотов с небольшим отдыхом на скольжении после выполнения толчка от бортика. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники комплексного плавания.

		Развитие быстроты. Совершенствование двигательных навыков. Комплексное развитие физических качеств. Развитие ловкости. совершенствование выполнения скоростных поворотов всеми стилями во время прохождения дистанции.
5	Раздел 5. Психологическая подготовка спортсмена	
5.1.	Тренировочные задания по психологической подготовке.	Психология спортсмена-пловца. Идиомоторная тренировка, беседа «Тренировочный и соревновательный настрой», внушение, психологическая релаксация – аутогенная тренировка. Переменное плавание – смена лидера – 1 час.
	Раздел 6. Контроль и соревнования	
6.1	Сдача контрольных нормативов	100 м. комплексное плавание Комплексное плавание 200 м., к/пл. 100 метров избранным способом плавания. Прием контрольного норматива. Свободное купание.
6.2	Участие в соревнованиях	Проведение праздника на воде «День соревнований» Построение, поздравление с окончанием года, распределение по командам. 1. Разминка 200 к/пл. 2. Эстафеты: - кроль на груди; - кроль на спине; - брасс; - баттерфляй; - ведение мяча; - прорывание в ластах; - «тележка»; - «паровозик». 3. Заплыв капитанов. 4. Построение, поздравление победителей.

3–4 год (этап начальной подготовки)

Тема №	Тема занятия	Содержание
Раздел 1. Введение в спорт		
1.1	Введение в вид спорта «Плавание»	История развития плавания. Инструктаж по технике безопасности и правилам
1.2	Гигиена, режим, питание пловца.	Врачебный контроль, самоконтроль, основные средства восстановления, правильное питание, режим труда и отдыха.
1.3	Основы тренировки	Техника спортивного плавания, стартов, поворотов, передачи эстафет. Значимость специальной и общей подготовки в тренировке пловца. Значимость спорта на организм человека, и на воспитание характера.
1.4	Комплексное плавание (закрепление приобретенных навыков плавания всеми способами)	Проплавание отрезков различной длины (25 м., 50 м., 100 м.). Каждым способом в очередности: баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди с малой интенсивностью.
1.5	Дистанционное плавание	Упражнение выполняется для развития «чувство воды», закрепление приобретенных навыков, на «длинный гребок»: плавание кроль на груди без остановки не менее 20 минут, интенсивность на уровне ПАНУ (пульс – 22 – 24).
2.	Раздел 2. Плавание «кроль»	
2.1	Обучение сложнокоординационным упражнениям в технике плавания кроль на груди	Совершенствование работы ног кроль на груди. Развитие общей координации движения. Разучивание сложно координационных упражнений в воде: с доской в руках: плавание одной правой или левой рукой; плавание гребок выполняется правой – левой рукой попеременно на шесть ударов ногами. Упражнение без доски: правой – левой рукой по 25 метров, правой-левой рукой попеременно; плавание правой-левой рукой из положения «стрелочка» попеременно; плавание смена положения рук через шесть ударов ногами; раздельный кроль; плавание «саженками». Упражнения можно дублировать при плавании кроль на спине. Плавание кроль на груди с помощью рук с колобашкой между ногами, плавание кроль на груди с помощью рук с лопаточками для плавания. Развитие силовых качеств. Развитие двигательных качеств. Обучение техники

		<p>плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием. Скоростно-силовая подготовка..</p>
2.2	<p>Совершенствование техники плавания кроль на груди</p>	<p>Совершенствование техники плавания кролем на груди. Плавания кролем на груди, согласование работы ног и рук с дыханием, обучение рациональной технике плавания. Развитие выносливости. Согласование работы ног и рук с дыханием 3-3; 5-5; 7-7 при плавании кролем на груди. Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди. Развитие выносливости - тренировочные задания интервальными и непрерывными методами (400 м в/ст; 2 x 100м. в/ст.; 6 x 50 м. в/ст.; 800 м. в/ст.) Развитие быстроты – тренировочные задания с применением повторного метода тренировки (4 x 25 м.; 2 x 50 м.; 100 м.; 6 x 12,5 м. с большой амплитудой отдыха). Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Сдача контрольных нормативов: 50 м., 100 м., 200 м.; 400 м. кроль на груди.. Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков (кроль на груди). Включение в программу тренировок задание на тактическую подготовку 8x25 м. со сменой лидера; 4 x 50 м. в спринге с отработкой финиша; эстафетное плавание со сменой этапов на разных расстояниях и т.д..</p>
3	<p>Раздел 3. Плавание «басс»</p>	
3.1	<p>Отработка согласования движений техники плавания басс</p>	<p>Отработка согласования движений техники плавания басс. Улучшение общей координации движений. Улучшение координации движений способом басс. Развитие координации. разучивание сложнокоординационных упражнений способом басс: один гребок-два толчка ногами, «зайчик», плавания при помощи ног руки за спиной, басс на спине, работа правой рукой – левой ногой, то же но смена рук, ног, басс на боку, два гребка руками – один толчок ногами и т.д. Разучивание техники плавания раздельный басс на скольжение. Совершенствование техники плавания способом басс. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100, 200 м. способом басс.</p> <p>Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание 8 x (25 батт + 50 н/сп. + 75 басс + 100 в/ст); 4 x 100 к/пл, 8 x 50 каждым способом и т.д.</p>
4	<p>Раздел 4. Плавание «баттерфляй»</p>	
4.1	<p>Обучение сложнокоординационным упражнениям в технике плавания баттерфляй.</p>	<p>Обучение сложнокоординационным упражнениям в технике плавания баттерфляй: плавание волной, плавание волна с помощью одной руки с чередованием дыхания, плавание волна с чередованием гребка одной руки, баттерфляй на спине и т.д. Улучшение общей координации движений.</p>
4.2	<p>Согласование движений в плавании баттерфляй.</p>	<p>Совершенствование техники плавания способом баттерфляй. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м. , 100 м. способом баттерфляй. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков всех способов плавания. Развитие выносливости.</p>
4.3	<p>Отработка выполнения стартов</p>	<p>Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки с учетом индивидуальных особенностей. Развитие быстроты. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – ускорение после выполнения старта.</p>
4.4	<p>Отработка выполнения поворотов</p>	<p>Отработка выполнения скоростных поворотов всеми способами плавания. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – выполнение поворота с ускорением, выполнение поворотов с небольшим отдыхом на скольжении после выпол-</p>

		нения толчка от бортика. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники комплексного плавания. Развитие быстроты. Совершенствование двигательных навыков. Комплексное развитие физических качеств. Развитие ловкости. совершенствование выполнения скоростных поворотов всеми стилями во время прохождения дистанции.
5	Раздел 5. Психологическая подготовка спортсмена	
5.1.	Тренировочные задания по психологической подготовке.	Психология спортсмена-пловца. Идиомоторная тренировка, беседа «Тренировочный и соревновательный настрой», внушение, психологическая релаксация – аутогенная тренировка. Переменное плавание – смена лидера – 1 час.
	Раздел 6. Контроль и соревнования	
6.1	Сдача контрольных нормативов	100 м. комплексное плавание Комплексное плавание 200 м., к/пл. 100 метров избранным способом плавания. Прием контрольного норматива. Свободное купание.
6.2	Участие в соревнованиях	Проведение праздника на воде «День соревнований» Построение, поздравление с окончанием года, распределение по командам. 1. Разминка 200 к/пл. 2. Эстафеты: - кроль на груди; - кроль на спине; - брасс; - баттерфляй; - ведение мяча; - проныривание в ластах; - «тележка»; - «паровозик». 3. Заплыв капитанов. 4. Построение, поздравление победителей.

5 - 7 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Содержание
Раздел 1. Теоретическая подготовка		
1.1	Теоретическая подготовка	История развития мирового плавания. Влияние спорта на организм человека.
1.2	Основы тренировки История развития мирового плавания	Спортсмены-пловцы. История развития спорта
1.4	Психологическая подготовка	Знание предсоревновательного психологического поведения и соответствующая подготовка к старту.
1.5	Судейская практика	Техника спортивных способов плавания, выполнения стартов и поворотов, передачи эстафет. Правила поведения на соревнованиях, форма подачи заявок. Практика судейства соревнований. Правила соревнований.
2.	Раздел 2. Повышение уровня развития основных физических качеств кроль»	
2.1	Дистанционное плавание	Совершенствование техники плавания кроль на груди. Развитие двигательных качеств. Развитие <i>базовой выносливости</i> – аэробных возможностей организма. Циклические упражнения, выполняемые в пульсовом режиме на уровне ПАНУ (пульс – 22 – 24); тренировочные занятия в целом при условии постепенного повышения моторной плотности. Используется равномерный и переменный методы на дистанциях 400 – 600 м. и 800 – 1000 м, низкоинтенсивная интервальная тренировка на средние 150 – 250 и короткие отрезки 25 – 100 м. Выполнение интервальных серий всеми способами плавания – 3 – 8 x 50 м., 2 – 6 x 100 м. и т.д. Постепенное ступенчатое повышение мощности работы в сериях: 12 – 20 x 25, 4 x 16 x 50, 2 – 4 x 75 и т.д.

2.2	Работа рук и ног всеми способами	<p>Плавание всеми способами с помощью рук в лопаточках, с тормозами, с калабашкой; согласование работы ног и рук с дыханием, обучение рациональной технике плавания. Развитие выносливости. Плавание всеми способами с помощью ног как с доской, так и без доски. Плавание серий с помощью ног 8 – 16 x 25, 4 – 8 x 50, 2 – 6 x 100 с постепенным уменьшением времени отдыха между отрезками. Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди. Развитие быстроты – тренировочные задания с применением повторного метода тренировки (4 x 25 м.; 2 x 50 м.; 100 м.; 6 x 12,5 м. с большой амплитудой отдыха). Улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.</p> <p>Комплексное развитие физических качеств. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков при плавании рук и ног. Отработка техники гребковых движений всеми способами. Силовая работа при плавании с помощью рук – сочетание плавание баттерфляй и брасс с плавание кролем на груди и на спине. Скоростная работа в плавании с помощью ног кролем на груди и силовые упражнения в плавании способом брасс с акцентом на работу ног (упражнения 1 – 2, «зайчик», «руки за спиной» и т.д.)</p>
2.3	Совершенствование техники плавания	<p>Совершенствование техники плавания кроль на груди, отработка шагового трех – пяти ударного кроля. Сложнокоординационные упражнения при плавании кроль на груди. Совершенствование техники плавания кроль на спине, отработка упражнения 6 – 6 при плавании кроль на спине. Обучение выходам при выполнении стартов и поворотом кроль на спине. Отработка гребка при плавании кроль на спине. Совершенствование техники плавания способом брасс. Улучшение координации движений способом брасс. Выполнение упражнений способом брасс: один гребок-два толчка ногами, «зайчик», плавания при помощи ног руки за спиной, брасс на спине, работа правой рукой – левой ногой, то же, но смена рук, ног, брасс на боку, два гребка руками – один толчок ногами и т.д. Разучивание техники плавания раздельный брасс на скольжение. Плавание брасс на длинные дистанции. Отрезки плавания – 200 – 400, 800 м. Сложнокоординационные упражнения при плавании способом баттерфляй. Совершенствование плавания способом баттерфляй, плавание баттерфляй на короткие отрезки – 4 – 12 x 25, 2 x 50 м. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 50 м., 100, 200 м. всеми способами.</p>
3	Раздел 3. Специальная подготовка в воде	
3.1	Скоростно-силовая тренировка	<p><i>Скоростная выносливость.</i> Работа выполняется в аэробном режиме. Тренирующий фактор является максимальная мощность и частота рабочих движений. Рабочие периоды 15 – 20 сек., отрезки 4 – 8 x 15 м., 2 – 6 x 25 м. Отработка финиша, отработка скоростных выполнений поворотов. Выполнение отрезков со стартов 2 x 8 повторений по 12 – 25 м. с большим интервалом отдыха всеми способами. Комплексное развитие физических качеств Дистанционное плавание 8 x (25 батт + 50 н/сп. + 75 брасс + 100 в/ст); 4 x 100 к/пл, 8 x 50 каждым способом и т.д.</p>

3.2	Интервальная и повторная тренировка	<p><i>Специальная выносливость</i> - развитие специальной выносливости – главное звено подготовки пловцов. Форма занятия – плавание отрезков избранным способом, а также проведение силовой подготовки на суше с высокой интенсивностью (круговая тренировка).</p> <p>Плавание средних и длинных отрезков 100, 200, 400, 800 метров в условиях соревнований, а также интервальные отрезки 50 – 100 м. с длительным отдыхом до полного восстановления.</p> <p>Повторная тренировка – плавание коротких и средних отрезков с небольшим интервалом отдыха – 6 – 12 x 50 м., 8 – 20 x 25 м., 2 – 4 x 100м. избранным видом.</p>
4	Раздел 4. Комплексное плавание	
4.1	Техника упражнений всех способов	<p>Сложнокоординационные упражнения при плавании всеми способами. Баттерфляй: плавание волной, плавание волна с помощью одной руки с чередованием дыхания, плавание волна с чередованием гребка одной руки, баттерфляй на спине и т.д. Брасс: 1 гребок – 2 толчка ногами, брасс на спине, «зайчик», плавание при помощи ног – руки за спиной, 2 гребка руками – 1 толчок ногами и т.д. Кроль: упражнение 6 – 6, правой – левой, упражнение 6 – 6 «стрелочка» и т.д. Улучшение общей координации движений.</p>
4.2	Совершенствование техники комплексного плавания	<p>Совершенствование техники плавания всеми способами. Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива: 100 м., 200 м. комплексным плаванием. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков всех способов плавания. Развитие выносливости.</p>
5	Раздел 5. Техника стартов и поворотов	
4.3	Отработка выполнения стартов	<p>Техника выполнения стартового прыжка с тумбочки с учетом индивидуальных особенностей. Развитие быстроты. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – ускорение после выполнения старта.</p>
4.4	Отработка выполнения поворотов	<p>Отработка выполнения скоростных поворотов всеми способами плавания. Тренировочные задания для совершенствования тактического мастерства – выполнение поворота с ускорением, выполнение поворотов с небольшим отдыхом на скольжении после выполнения толчка от бортика. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники комплексного плавания. Развитие быстроты. Совершенствование двигательных навыков. Комплексное развитие физических качеств. Развитие ловкости. совершенствование выполнения скоростных поворотов всеми стилями во время прохождения дистанции.</p>
5	Раздел 5. Психологическая подготовка спортсмена	
5.1.	Тренировочные задания по психологической подготовке.	<p>Психология спортсмена-пловца. Идиомоторная тренировка, беседа «Тренировочный и соревновательный настрой», внушение, психологическая релаксация – аутогенная тренировка. Борьба с синдромом предстартового состояния. Переменное плавание – смена лидера – 1 час.</p>
	Раздел 6. Контроль и соревнования	
6.1	Сдача контрольных нормативов	<p>Комплексное плавание 200 м., к/пл. 100 метров избранным способом плавания. Сдача контрольного норматива.</p>
6.2	Участие в соревнованиях	<p>Участие в соревнованиях согласно положения и календарного плана, утвержденного директором училища.</p>

Для спортсменов учебно-тренировочного этапа присвоение разрядов – согласно Единой квалификационной Всероссийской таблице

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<p>Концептуальные позиции преподавания.</p>	<p>При проведении занятий по плаванию используются принципы:</p> <p><i>Принцип сознательности и активности</i> (учащийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала).</p> <p><i>Принцип наглядности</i> (создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет использование видеосъемок и т. п.).</p> <p><i>Принцип систематичности</i> (повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени).</p> <p><i>Принцип динамичности</i> (связан с увеличением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий).</p> <p><i>Принцип доступности и индивидуализации</i> (связан с различным уровнем физической подготовленности).</p> <p>Занятия по плаванию строятся на:</p> <p>-<u>общефизической подготовке</u>. Это совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленное на всестороннее физическое развитие воспитанника.</p> <p>-<u>специальной плавательной подготовке</u>. Это дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных навыков, направленное на рост спортивных достижений в избранном виде. Специально-физические упражнения делятся на две группы: 1) упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость); 2) подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила)</p> <p>-<u>техничко-тактической подготовке</u>. Это приобретение воспитанником основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.</p> <p>Место для занятий должно отвечать нормам безопасности и гигиены. При организации занятий по плаванию необходимо учитывать, что возможности ориентировки человека в воде значительно хуже, чем на суше. Обучаемые плохо различают направление своего движения в воде, а также не всегда видят и слышат преподавателя. У начинающих ухудшается восприятие в связи с возникающим в воде эмоциональным возбуждением. Перед первым уроком следует обязательно объяснить занимающимся правила безопасности, гигиены прохода в бассейн и поведения на занятиях. В дальнейшем выполнение всех этих правил и соблюдение необходимого порядка в бассейне должно постоянно контролироваться. Соблюдение установленных правил является основой предотвращения несчастных случаев на воде. Особенно четкая организация и высокая дисциплина должны быть на занятиях по обучению нырянию.</p>
<p>Основные методы работы</p>	<p>Словесные методы – беседы, лекции, наставления и др. Наглядный метод - метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод. Игровой - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Соревновательный Видеометод - просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта.</p>
<p>Контроль и оценка знаний, умений и</p>	<p>Предварительный контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП</p>

навыков обучаю-щихся	<p>проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.</p> <p>Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.</p> <p>Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.</p> <p style="text-align: center;">Таблица оценок контрольных нормативов</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="3">Способ/ дистанция</th> <th rowspan="3">Дистанция (метры)</th> <th colspan="5">Оценка / разряд</th> </tr> <tr> <th>5/ 2 юн.р.</th> <th>4/ 3 юн.р.</th> <th>3</th> <th>2</th> <th>1</th> </tr> <tr> <th></th> <th></th> <th>б. р.</th> <th>б. р.</th> <th>б. р.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Вольный стиль</td> <td>50 м</td> <td>45,50</td> <td>55,00</td> <td>58.00</td> <td>1.00.00</td> <td>1.10.0</td> </tr> <tr> <td>100 м</td> <td>1.30,00</td> <td>1.45.00</td> <td>2.00.0</td> <td>2.10.0</td> <td>б/вр</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">На спине</td> <td>50 м</td> <td>52,00</td> <td>1.02,00</td> <td>1.15.0</td> <td>1.07.00</td> <td>б/вр</td> </tr> <tr> <td>100 м</td> <td>1.45,00</td> <td>1.55.50</td> <td>2.10.00</td> <td>б/вр</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Брасс</td> <td>50 м</td> <td>55,50</td> <td>1.05,00</td> <td>1.10.50</td> <td>1.20.00</td> <td>б/вр</td> </tr> <tr> <td>100 м</td> <td>1.42,50</td> <td>1.55.50</td> <td>2.10.00</td> <td>б/вр</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Баттерфляй</td> <td>50 м</td> <td>48,50</td> <td>58,50</td> <td>1.10.0</td> <td>б/вр</td> <td>б/вр</td> </tr> <tr> <td>100 м</td> <td>1.50.00</td> <td>2.10.00</td> <td>б/вр</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Комплексное плавание</td> <td>100 м</td> <td>1.48.00</td> <td>2.10.00</td> <td>2.40.00</td> <td>б/вр</td> <td></td> </tr> <tr> <td>200 м</td> <td>4.10.00</td> <td>4.35.00</td> <td>б/вр</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>						Способ/ дистанция	Дистанция (метры)	Оценка / разряд					5/ 2 юн.р.	4/ 3 юн.р.	3	2	1			б. р.	б. р.	б. р.	Вольный стиль	50 м	45,50	55,00	58.00	1.00.00	1.10.0	100 м	1.30,00	1.45.00	2.00.0	2.10.0	б/вр	На спине	50 м	52,00	1.02,00	1.15.0	1.07.00	б/вр	100 м	1.45,00	1.55.50	2.10.00	б/вр		Брасс	50 м	55,50	1.05,00	1.10.50	1.20.00	б/вр	100 м	1.42,50	1.55.50	2.10.00	б/вр		Баттерфляй	50 м	48,50	58,50	1.10.0	б/вр	б/вр	100 м	1.50.00	2.10.00	б/вр			Комплексное плавание	100 м	1.48.00	2.10.00	2.40.00	б/вр		200 м	4.10.00	4.35.00	б/вр		
	Способ/ дистанция	Дистанция (метры)	Оценка / разряд																																																																																					
			5/ 2 юн.р.	4/ 3 юн.р.	3	2			1																																																																															
					б. р.	б. р.	б. р.																																																																																	
	Вольный стиль	50 м	45,50	55,00	58.00	1.00.00	1.10.0																																																																																	
		100 м	1.30,00	1.45.00	2.00.0	2.10.0	б/вр																																																																																	
	На спине	50 м	52,00	1.02,00	1.15.0	1.07.00	б/вр																																																																																	
		100 м	1.45,00	1.55.50	2.10.00	б/вр																																																																																		
	Брасс	50 м	55,50	1.05,00	1.10.50	1.20.00	б/вр																																																																																	
		100 м	1.42,50	1.55.50	2.10.00	б/вр																																																																																		
Баттерфляй	50 м	48,50	58,50	1.10.0	б/вр	б/вр																																																																																		
	100 м	1.50.00	2.10.00	б/вр																																																																																				
Комплексное плавание	100 м	1.48.00	2.10.00	2.40.00	б/вр																																																																																			
	200 м	4.10.00	4.35.00	б/вр																																																																																				
Переводные нормативы по годам обучения																																																																																								
<p>Оценка владения воспитанниками техникой плавания осуществляется на основе анализа преодоления дистанции 25 метров установленным стилем плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) без учета времени. Оценивается техника старта, плавания, поворота. Критерии выставления оценок:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Критерии</th> <th>Оценка</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Без ошибок</td> <td>«5»</td> </tr> <tr> <td>Не более двух-трех мелких ошибок</td> <td>«4»</td> </tr> <tr> <td>Одна грубая ошибка</td> <td>«3»</td> </tr> <tr> <td>Более трех грубых ошибок</td> <td>«2»</td> </tr> </tbody> </table>						Критерии	Оценка	Без ошибок	«5»	Не более двух-трех мелких ошибок	«4»	Одна грубая ошибка	«3»	Более трех грубых ошибок	«2»																																																																									
Критерии	Оценка																																																																																							
Без ошибок	«5»																																																																																							
Не более двух-трех мелких ошибок	«4»																																																																																							
Одна грубая ошибка	«3»																																																																																							
Более трех грубых ошибок	«2»																																																																																							
Дидактический материал	Таблицы с видами упражнений (три группы упражнений):																																																																																							
Техническое оснащение занятий	Бассейн, купальный костюм и принадлежности, ласты, пенопластовые доски, спасательный круг																																																																																							

5. Список литературы

(основная)

- Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160с., ил.
- Гончар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.-Мн.: “Четыре четверти”; 1998.
- Жуков Р.С., Франченко А.С. Комментарии к правилам соревнований по плаванию (с экз. бил.). - Кемерово: Кемеровский гос. университет, 2001.
- Плавание. Игровой метод обучения / Карпенко Е., Коротнова Т. и др. М.: Терра-Спорт, 2009
- Плавание. Учебник для вузов /Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001.

(дополнительная)

- Булах И.М. Плавание от рождения до школы. - Мн.: Полымя, 1991. - 105 с.
- Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М., ФиС, 1986.
- Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 142с.
- Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 94 с.
- Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
- Гончар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. – Мн.: Четыре четверти, 1998.