

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНТИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
МБУДО «Интинская ДЮСШ»
Протокол № 4
от «16» 12 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Интинская ДЮСШ»
И.В. Артеева
Приказ № 244 от «16» 12 2016г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ

Срок реализации – 1 год

Разработчик программы:

Тренер-преподаватель
Прокопович Виктория Юрьевна

Рецензент программы:

Директор
Артеева Ирина Викторовна

г. Инта
2016 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Учебно-тематическое планирование
4. Система контроля и зачетные требования
5. Методическое обеспечение
6. Информационное использование программы

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.

Программа по плаванию составлена в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, типовым планом учебной программы для спортивных школ и на основе типовой программы «Плавание», изданной в Москве в 2006 году, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, директивными и нормативно-правовыми актами МОГО «Инта», Уставом учреждения, регламентирующими работу МБУДО «Дворец спорта для детей и юношества» в соответствии с Приказом Минспорта России от 03.04.2013 N 164 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.05.2013 N 28556).

Программа раскрывает содержание подготовки юных спортсменов. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. При ее составлении были учтены: нормативные показатели деятельности спортивных школ и методические рекомендации, разработанные с учетом предыдущих программ для спортивных школ по плаванию (1977г., 1983г., 1993г.), результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Данная программа составлена для отделения плавания МБУДО «Интинская

ДЮСШ». Весь учебный материал в программе излагается для спортивно-оздоровительных групп.

Цель и задачи деятельности учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности определены соответствующими положениями о них.

Основные цели:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи образовательной программы

1. Спортивно-оздоровительный этап (весь период)

1. Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием,
2. формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
3. Овладение жизненно необходимыми навыками плавания.
4. Обучение основам техники плавания способами кроль на груди, на спине.
5. Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности.
6. Приобретение учащимися уверенности в своих силах.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании выполнения контрольно-нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке и оформляется приказом директора. При невыполнении нормативов учащиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году и этапе обучения.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Учебная работа ведется на основе данной программы и учебного плана.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методике обучения, позволяющей учащимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточные для освоения программы.

Нормативная часть

Программа составлена для спортивно-оздоровительных групп (СОГ).

Начало учебного года в учреждении – 1 сентября. Учебный материал программы распределен на 36 недель подготовки.

На **спортивно-оздоровительный этап** зачисляются все дети, желающие заниматься спортом и физической культурой без предварительного отбора, достигнув 7-летнего возраста и не имеющие медицинских противопоказаний. Рекомендуется комплектовать группы детьми примерно равного уровня подготовленности. Например, желательно создавать отдельные группы для совершенно не умеющих плавать, умеющих держаться на воде, знакомых с азами спортивного плавания.

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка, медицинской справки установленной формы, договора на обучение, заключенного с родителем (законным представителем) и учреждением.

Период обучения в спортивно-оздоровительных группах является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в Учреждении.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с программой. Занимающиеся распределяются в учебные группы по возрасту.

Рекомендации по наполняемости групп и максимальный режим учебно-тренировочной работы на СО этапе подготовки

Таблица 1

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/неделю)
Спортивно-оздоровительный	весь период	15	30	6

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица 2

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	7	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

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

Таблица 3

Раздел под-ки	Этапы подготовки					
	СО	НП		УТ		
		Весь период обучения	Год обучения			
			1-й	2-й	1-й	2-й
ОФП	74	67	58	44	47	
СФП	23	28	32	25	28	
Тех-Так	3	5	10	31	25	

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Группы
		СОГ
1	Количество учебных недель	36
2	Количество часов в неделю	6
3	Количество занятий в неделю	3
4	Физическая подготовка:	204
	ОФП	158
	СФП	46
5	Теоретическая подготовка	4
6	Тех-Тактическая подготовка	6
7	Соревнования и контрольные испытания	2
	Всего часов	216

**План учебно-тренировочного процесса
спортивно-оздоровительной группы**

Таблица 5

Периоды	Этапы	Месяцы	Теор-ая подг-ка	ОФП	СФ П	Тактико- техн. подг-ка	Контр-пер. испытания и участие в соревнованиях		
Подгото вительн ый	Осенний подготовительный	Сентябрь	1	20	2				23
		Октябрь	1	18	4				23
		Ноябрь		18	5				23
	Зим. соревновательный	Декабрь	1	18	5			1	25
	Зим. подготовительный	Январь		18	5				23
		Февраль	1	18	5	1			25
Соревно вательн ый	Ранний	Март		17	6	1			24
	Соревновательный	Апрель		16	7	2			25
	Основной соревновательный	Май		15	7	2	1		25
	Итого:		4	158	46	6	1	1	216

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке пловцов.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

В конце учебного года учащиеся сдают установленные контрольные нормативы.

**Таблица контрольных нормативов по ОФП и СФП для СОГ
отделение плавание
(мальчики)**

Таблица 6

Тест \ Возраст	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Отжимание в упоре лежа (раз)	10	13	15	17	19	21	23	25	28	32	37	40	42
Прыжки в длину с места (см)	95	112	130	140	152	163	174	185	196	206	216	225	233
Поднимание туловища за 30 сек/раз	10	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Челночный бег 3x10 (сек)	10,5	10,2	10,1	10,0	9,8	9,6	9,5	9,4	9,3	9,1	9,0	8,9	8,8
Наклоны туловища вперед (см)	3	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	11
Длина скольжения (м)	3	4	5	6	7	7	8	9	9	10	10	11	11
25 м в полной координации	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
25 м с помощью одних ног	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

**Таблица контрольных нормативов по ОФП и СФП для СОГ
отделение плавание
(девочки)**

Таблица 7

Тест \ Возраст	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Отжимание в упоре лежа (раз)	6	8	9	10	11	12	13	14	14	15	15	16	16
Прыжки в длину с места (см)	85	104	120	132	142	152	160	167	173	177	178	180	182
Поднимание туловища за 30 сек/раз	8	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	21
Челночный бег 3x10 (сек)	11,0	10,8	10,7	10,6	10,5	10,3	10,2	10,0	9,9	9,7	9,5	9,4	9,3
Наклоны туловища вперед (см)	5	6	7	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13
Длина скольжения	2	4	5	6	6	7	7	8	8	8	9	9	9

25 м в полной координации	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
25 м с помощью одних ног	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Виды и компоненты спортивной подготовки

Таблица 8

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работ
1	Физическая	Специально-физическая на суше и в воде	Развитие специальных физических качеств
2	Техническая	Обтекаемость	Длина скольжения
		Плавучесть	Уровень воды при равновесии в Воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе
		Техника плавания всеми способами	С помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации
		Выполнение тестов	3-6 x 50м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирования состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения
		Командная	Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу
		Модельные тренировки	
		прикидки	

Теоретическая подготовка для спортивно-оздоровительных групп

1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
2. Правила поведения в бассейне.
3. Правила, организация и проведение соревнований.
4. Гигиена физических упражнений.
5. Влияние физических упражнений на организм человека.
6. Техника и терминология плавания.

Содержание практических занятий.

Общая плавательная подготовка:

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной

координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Возрастные особенности

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в плавании составляет для девочек 7-9, а для мальчиков - 8-10 лет.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает изучение движений по формированию техники плавания.

Основные термины и понятия

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 18 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП -

вспомогательная подготовка (В.Н. Платонов, 2000), целенаправленная ОФП (В.Р. Воронцов, 1996).

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность

выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Планирование занятий

За основу планирования спортивно-оздоровительного этапа начального обучения берется 36 недельная программа занятий.

На этом этапе обучения используются подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении, учебные прыжки в воду, общеразвивающие физические упражнения на суше.

Затем изучают техники плавания кролем на груди и на спине, изучению техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простых поворотов.

К моменту завершения учебного года проводятся контрольные испытания:

- Контрольные испытания в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений и по элементам.

- Контрольные испытания в плавании на груди и на спине на дистанции 20-25 метров со старта. Пловцы независимо от избранного способа плавания выполняют старт с тумбочки; в заплывах на спине они после скольжения на груди и выхода на поверхность переворачиваются на спину и преодолевают дистанцию на спине. Во время контрольных испытаний оценивается техника плавания и умение выполнять старт с тумбочки.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й зоны с

преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%. Ведущие методы тренировки - дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Обеспечение безопасности на занятиях.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через диспетчера МБУДО «Интинская ДЮСШ» по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию проводится 2 раза в год (первичный и вторичный).

Тренер обязан:

Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 16 человек на одного тренера.

Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

Тренер является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Ожидаемые результаты СОГ.

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники плавания; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям плаванием.

Способы проверки ожидаемых результатов.

1. Педагогический контроль с использованием методов: педагогического наблюдения; опроса; приема нормативов; врачебного метода.
2. Открытые занятия.
3. Соревнования.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
4. Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 1995. – 39 с.
5. Петров Э., Абсалямов Т. Плавание: шанс для стайеров // Тренер. – 1994. – №4.
6. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
7. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов.– М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
8. Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
9. Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. для вузов физической культуры / под. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.
10. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.