

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение Амурской области
«Детский оздоровительный лагерь «Колосок»
Центр выявления и поддержки одарённых детей «Вега»

Программа рекомендована к реализации
 Экспертным советом ЦВПОД «Вега»

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГАУ ДОЛ «Колосок»
 / В.В. Доля/
 (подпись) (Ф.И.О.)

Протокол заседания
 от « 6 » ноября 2020 г.
 № 17



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г.
 Благовещенска»
 / Н.Л. Болдырева/
 (подпись) (Ф.И.О.)



« 6 » ноября 2020 г.

Дополнительная образовательная программа интенсивного курса по
 плаванию «Лёгкая вода»
 (с применением средств дистанционного образования)

Направленность: физкультурно-спортивная
 Уровень программы: углубленный.
 Возраст обучающихся: 8-12 лет.
 Срок реализации программы: 40 часов (10 дней)

Автор:	Должность	Дата	Подпись
Ерёмина В.В.	Председатель экспертного совета ЦВПОД «Вега»	6.11.2020	
Яворская Е.Е.	Член экспертного совета ЦВПОД «Вега», по направлению «Спорт»	6.11.2020	
Федорова И.Е., Теплинский Е.А.	Методист МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»	6.11.2020	

Благовещенск, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база программы включает следующие документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 03 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации в части предоставления права органам государственной власти субъектов Российской Федерации на предоставление государственной поддержки дополнительного образования детей»;

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказ Минтруда России от 28 марта 2019 года N 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

- Приказ Минтруда России от 8 сентября 2014 года N 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист».

1.1. Краткая информация о программе.

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. Детям плавание как вид физических упражнений способствует привитию любви к движению. А движение — это фундамент для развития всех других человеческих способностей. Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие ребенка, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Выбор плавания как избранного вида спорта, предполагает высокие требования к физической подготовленности пловцов и совершенствование на протяжении длительного времени специальных навыков и умений.

1.2. Направленность образовательной программы.

Физкультурно-спортивная. Программа спортивной подготовки направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и

физического развития, совершенствование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта).

1.3. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность.

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения. Детям плавание как вид физических упражнений способствует привитию любви к движению. А движение — это фундамент для развития всех других человеческих способностей. Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие ребенка, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа детей промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Спортивное плавание для детей характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время.

Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами. И чтобы добиться высоких результатов в спортивном плавании, нужна целенаправленная комплексная работа педагогических работников, направленная на отбор спортивно-одаренных детей, организации их систематической спортивной подготовки и повышения мотивации. При этом эффективность подготовки юных спортсменов зависит от того насколько взаимосвязано в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического, психологического, медико-социального сопровождения спортивно-одаренных детей.

Ухудшение эпидемиологической ситуации в городе Благовещенске и длительное ограничение проведения учебно-тренировочного процесса по плаванию, а также отсутствие соревновательной практики привело к ухудшению уровня общефизической и специально физической подготовки юных пловцов города, что сказывается на результатах участия в соревнованиях по спортивному плаванию. Именно поэтому проведение интенсивного курса «Легкая вода» ориентирована на совершенствование научно-методического, методологического, организационного, психологического сопровождения

участников профильной смены, восстановления и повышения их общефизической подготовки путем проведения интенсивных тренировок, а также спортивно-одаренных детей к участию в соревнованиях и повышения их результативности.

1.4. Цель интенсивного курса программы. Предполагает - выявление спортивно-одаренных детей, занимающихся плаванием и обеспечение дальнейшей непрерывной качественной подготовки спортсменов пловцов в том числе для участия в соревнованиях различного уровня.

1.5. Основными задачами курса являются:

- отбор перспективных детей, занимающихся плаванием в городе Благовещенске;
- проведение всесторонней диагностики спортсменов с использованием современных новейших научных разработок и методов тестирования;
- оценка перспектив и составление индивидуальной траектории развития юных пловцов;
- обеспечение дальнейшей непрерывной качественной подготовки спортсменов и их подготовка к участию в соревнованиях.
- мониторинг динамики спортивных и образовательных достижений участников проекта;
- обеспечение психолого-педагогическое и медицинское сопровождение юных пловцов.

1.6. Принципы педагогической деятельности в работе с одарёнными и талантливыми детьми.

- Принцип гуманизации отношений: построение всех отношений на основе человеко - центристской направленности, уважения и доверия к человеку, на стремлении привести его к успеху.
- Принцип преемственности как связь качественно различных стадий развития, субъективности личности, степеней ее самостоятельности и ответственности.
- Принцип соответствия типа сотрудничества психологическим возрастным особенностям учащихся и типу ведущей деятельности
- Исходной формой освоения любой информации воспитательного характера является сотрудничество ребенка и взрослого, которое позволяет сделать ребенка добросовестным и заинтересованным соратником, единомышленником педагога в своем же развитии, равноправным участником педагогического пространства.
- Принцип гармонического развития педагогического пространства образовательного учреждения как условие высокого уровня ее целостности. Основа целостности педагогического процесса есть развивающаяся в многообразных формах жизнь детей.
- Принцип средового подхода к воспитанию. Педагогическая целесообразная организация

среды, а также использование воспитательных возможностей внешней (социальной, природной) среды.

- Принцип дифференциации воспитания: дифференциация в рамках образовательной среды предполагает: отбор содержания, форм и методов воспитания в соотношении с индивидуально-психологическими особенностями детей; свободный выбор деятельности и права на информацию; создание возможности переключения с одного вида деятельности на другой в рамках смены; взаимосвязь всех мероприятий в рамках тематики дня; активное участие детей во всех видах деятельности.
- Принцип толерантности. Задача педагогов состоит в том, чтобы изучить особенности поведения ребенка и оказать ему необходимую психолого-педагогическую поддержку.

1.7. Направления деятельности включают:

- создание общих условий для раскрытия задатков и развития способностей всех учащихся (сохранение индивидуальности, личностный подход в образовательном процессе, развитие творческих, междисциплинарных, спортивных способностей при помощи мастер-классов, тренинговых занятий и т.д.);

- создание индивидуальных условий для развития способностей детей с выраженной собственной познавательной потребностью в какой-либо области.

1.8. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Количество приглашенных участников:

20 человек (мальчики и девочки).

В реализации программы принимают участие дети следующих возрастных групп:

- 8-10 лет (2011-2012 г.р.)
- 10-12 лет (2008-2010 г.р.)

К участию в смене допускаются:

- дети в возрасте 8-12 лет, подавшие заявку на участие через единую систему регистрации на сайте образовательного центра «Вега» <https://vega28.ru/>;

- успешно сдавшие контрольные испытания;

- участники Фестиваля детского плавания Амурской области, 2020

- участники, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивным плаванием.

Первичный отбор кандидатов осуществляется среди учащихся МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска» и участников Фестиваля детского плавания Амурской области.

1.9. Сроки реализации программы и режим занятий.

Дополнительная образовательная программа интенсивного курса по плаванию «Легкая вода» рассчитана на 10 дней обучения. В учебном плане реализуется 40 академических часов.

Сроки проведения: 11.11.2020 – 21.11.2020г.

Начало и окончание занятий происходит согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность 1 академического часа занятий - 45 минут.

1.10. Формы организации образовательного процесса.

Основной формой образовательного процесса является учебно-тренировочное занятие. Занятие предполагает общефизическую и специально физическую и теоретическую подготовку. В ходе интенсивного курса обеспечивается медико-социальное и психологическое сопровождение спортсменов.

Интенсивный курс предполагает проведение учебно-тренировочных занятий в режиме:

-утро (продолжительность учебно-тренировочного занятия – 45 минут; продолжительность теоретического занятия- 45 минут)

-вечер (продолжительность учебно-тренировочного занятия – 90 минут)

Общее количество тренировочных занятий 40 часов.

1.11. Ожидаемые результаты.

В конце проведенного интенсивного курса юные спортсмены должны:

-приобрести теоретические знания, как основу здорового образа жизни;

-знать историю развития плавания и выдающихся спортсменов

-ознакомиться с основными правилами судейства и ошибками, допускаемыми спортсменами во время соревнований;

-приобрести навыки самоконтроля;

-повысить уровень владения техническими элементами плавания;

-повысить свой уровень разносторонней общефизической физической, специальной физической и функциональной подготовленности.

Методы оценки эффективности программы включают:

- тестирование уровня общей и специальной физической, а также технико-тактической подготовки молодых спортсменов, диагностика их психоэмоционального и функционального состояния.
- участие спортсменов в региональных, всероссийских соревнованиях с последующим анализом выступлений пловцов, прошедших подготовку в рамках интенсивного курса.

1.12. Результаты программы предусматривают:

- приобщение детей к ведению здорового образа жизни через занятия плаванием;

- формирование списка спортивно-одаренных детей, имеющих максимальную предрасположенность для занятий спортивным плаванием и подготовка к отбору для участия во Всероссийских детских соревнованиях «Амурские тигрята» в г. Хабаровск, «Веселый Дельфин» в г. Санкт-Петербург;

- повышение мотивации к достижению спортивных результатов, повышение стрессоустойчивости юных спортсменов;
- развитие профессиональных навыков юных спортсменов в избранном виде спорта;
- создание условий для полноценного достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовки для достижения высоких результатов в соревнованиях.

2. Учебно-тематический план образовательной программы интенсивного курса по плаванию «Легкая вода».

2.1. Распорядок дня участников интенсивного курса

Время	Наименование вида деятельности
7:30-8:00	Подъём, Утренние процедуры
8:00 – 8:30	Завтрак
10:00-10:45	Теоретические занятия (самостоятельное выполнение заданий в дистанционном формате по истории плавания, лекции по видеосвязи по курсу «Основы техники плавания. Правила соревнований», психологическое сопровождение спортсменов).
11:00-11:20	Второй завтрак
11:30-12:00	Подготовка к тренировочному процессу
12:00 – 12:45	Тренировка (отработка технических элементов в плавании)
13:00-13:45	Обед
13:45 - 15:30	Отдых
15:30	Полдник
16:00 – 17:30	Тренировка (группа 1)
17:30 – 19:00	Тренировка (специально физическая подготовка)
19:30	Ужин
20:00-22:00	Свободное время
22:30	Отбой

Тренировочные занятия осуществляются по рабочему плану тренеров.

Тренировочные занятия в течение интенсивного курса предполагают учебно-тренировочные занятия 2 раза в день- 1 академический час теории и 3 академических часа в день тренировочного процесса:

-Утро (продолжительность учебно-тренировочного занятия – 45 минут; продолжительность теоретического занятия- 45 минут)

-Вечер (продолжительность учебно-тренировочного занятия – 90 минут)

2.2. Учебный (тематический план)

№	Раздел спортивной подготовки	Часы
1	Теоретическая и психологическая подготовка	10
2	Специально физическая подготовка и тестирование	20
3	Техническая подготовка	10
	Итого:	40

2.3. Календарный учебный график.

Сроки проведения: 11.11.2020 – 21.11.2020г.

Продолжительность смены: 10 дней.

Начало и окончание занятий - согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность 1 академического часа занятий - 45 минут.

2.4. Содержание дополнительной образовательной программы интенсивного курса по плаванию «Легкая вода».

№	Дата	Кол-во часов	Вид занятия	Содержание занятия
1.	11.11	45 минут	Теоретическое	Вводное. 1. Правила техники безопасности на занятиях. Цели и задачи интенсивного курса. Правила ведения и заполнения Дневника пловца 2. Организационный момент.
2.	11.11	45 минут	Практическое	Учебно-тренировочное занятие
3.	11.11	90 минут	Практическое	Учебно-тренировочное занятие
4.	12.11	45 минут	Теоретическое	Выполнение дистанционного задания по истории плавания
5.	12.11	45 минут	Практическое	Учебно-тренировочное занятие
6.	12.11	90 минут	Практическое	Учебно-тренировочное занятие
7.	13.11	45 минут	Теоретическое	Психологическое тестирование, тренинг на командообразование
8.	13.11	45 минут	Практическое	Учебно-тренировочное занятие
9.	13.11	90 минут	Практическое	Учебно-тренировочное занятие
10.	14.11	45 минут	Теоретическое	Лекция мастера спорта РФ по плаванию, судьи Всероссийской

				категории А.В. Золоторева « Основы техники плавания. Основные ошибки, совершаемые на соревнованиях»
11.	14.11	45 минут	Практическое	Учебно-тренировочное занятие
12.	14.11	90 минут	Практическое	Учебно-тренировочное занятие
13.	16.11	45	Теоретическое	Выполнение дистанционного задания по истории плавания
14.	16.11	45	Практическое	Учебно-тренировочное занятие
15.	16.11	90	Практическое	Учебно-тренировочное занятие
16.	17.11	45	Теоретическое	Психологическое тестирование, тренинг- повышение мотивации в спорте
17.	17.11	45	Практическое	Учебно-тренировочное занятие
18.	17.11	90	Практическое	Учебно-тренировочное занятие
19.	18.11	45	Теоретическое	Лекция старшего тренера-преподавателя МАОУ ДО ДЮСШ №1 г. Благовещенска Узлова Р.А. «Самоконтроль как составная часть спортивной подготовки пловца»
20.	18.11	45	Практическое	Учебно-тренировочное занятие
21.	18.11	90	Практическое	Учебно-тренировочное занятие
22.	19.11	45	Теоретическое	Психологическое тестирование
23.	19.11	45	Практическое	Контрольное тестирование (уровень владения техническими элементами – старты, повороты, подводная часть, «выходы»)
24.	19.11	90	Практическое	Учебно-тренировочное занятие
25.	20.11	45	Теоретическое	Выполнение дистанционного задания по истории плавания
26.	20.11	45	Практическое	Учебно-тренировочное занятие
27.	20.11	90	Практическое	Контрольное тестирование специальной физической подготовки пловца
28.	21.11	45	Теоретическое	Анализ результативности спортсменов по итогам интенсивного курса. Подведение итогов.
29.	21.11	45	Практическое	Итоговое учебно-тренировочное занятие
30.	21.11	90	Практическое	Итоговое учебно-тренировочное занятие

План теоретических занятий с применением дистанционных технологий

Номер занятия	Количество часов	Тема занятия	Формы контроля
1.	1	Что такое плавание. Страницы истории плавания.	Контрольные вопросы

2.	1	Великие пловцы	
3.	1	Правила вида спорта «плавание». Правила участия спортсменов в соревнованиях по плаванию.	Контрольное тестирование.

Тема 1. Что такое плавание. Страницы истории плавания.

Плавание как вид спорта. Стили плавания. Виды программы. Экипировка. Плавание как спорт. Первые тренеры и первые бассейны. Первые спортивные соревнования.

Тема 2. Великие пловцы мира.

Майкл Фелпс. Марк Спитц. Александр Попов. Ласло Чех. Иан Торп. Чад Ле Кло. Федерика Пеллегрини. Натали Коглин. Ребекка Сони.

Тема 3. Правила соревнований по виду спорта «плавание»

Правила вида спорта «плавание». Общероссийская спортивная федерация по виду спорта «плавание». Правила Международной федерации плавания (FINA). Обязательность соблюдения международных правил при проведении соревнований по плаванию на территории Российской Федерации. Основные ошибки спортсменов в технике прохождения дистанций. Правила участия спортсменов в соревнованиях по плаванию.

2.5. Формы аттестации и комплекс диагностических мероприятий

В рамках интенсивного курса по плаванию «Легкая вода» планируется провести комплекс диагностических мероприятий, которые помогут оценить уровень начальной подготовки спортсменов, определить их профессиональную пригодность, проследить динамику результатов в процессе работы.

Исследования помогут получить максимально точный портрет спортсмена, чтобы в дальнейшем грамотно выстроить траекторию его индивидуального развития.

По итогам тестирования формируется индивидуальный рейтинг юного пловца, который позволит в дальнейшем отобрать лучших кандидатов для участия в отборочном этапе для участия во всероссийских детских соревнованиях. В рамках интенсивного курса проводится медико – социальное и психологическое сопровождение специалистами по профилю (врач, спортивный психолог).

Основные формы аттестации:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП
- тестирование.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (Теоретический блок)

Контрольные вопросы

- * Какие физические качества развивает плавание?
- * В чем психологические преимущества плавания?
- * В чем состоит главная польза регулярных занятий плаванием?

Тест

01.	Какая часть тела должна разорвать поверхность воды на отрезке 15 м после старта в баттерфляе, на спине и вольным стилем? 1. Кисти рук. 2. Голова. 3. Плечевой пояс.
02.	Вовремя плавания баттерфляем у спортсмена ноги работали одновременно на различном уровне: на одном отрезке дистанции правая нога выше, на другом левая. Разрешается ли такое прохождение дистанции? 1. Разрешается. 2. Разрешается, но только на детских соревнованиях. 3. Не разрешается.
03.	Выполняя поворот в брассе, спортсмен коснулся одновременно двумя руками, но одной рукой коснулся ладонью, а другой сжатой в кулак. Разрешается ли такое выполнение поворота? 1. Разрешается. 2. Разрешается, но только на чемпионатах. 3. Не разрешается.
04.	При плавании на спине, спортсмен вращал головой вправо-влево, а так же поднимал голову из воды и запрокидывал назад. Должен он быть дисквалифицированным? 1. На усмотрение главного судьи. 2. Не должен. 3. Должен.
05.	Сколько движений ногами можно сделать после старта в баттерфляе? 1. Одно. 2. Не более трёх. 3. Сколько угодно.
06.	Действует ли правило 15 м в брассе? 1. Да. 2. Нет, но только на чемпионатах. 3. Нет.
07.	Является ли нарушением работа ногами на груди перед выполнением поворота на спине? 1. Является. 2. Не является, если руки (рука) выполняют гребок и за этим сразу следует поворот. 3. Не является если это произошло на расстоянии не более, чем 5 м от стенки бассейна.
08.	При плавании баттерфляем спортсмен сделал движение ногами брассом. Должен ли он быть дисквалифицирован? 1. Нет. 2. В зависимости от ситуации. 3. Должен.

09.	Перед касанием бортика при плавании баттерфляем, спортсмен выполнил дополнительное движение руками (как в брассе). Разрешается ли подобное действие?
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разрешается. 2. Нет. 3. Не имеет значения, если он коснулся двумя руками.
10.	Спортсмен при плавании брассом поправлял очки двумя руками и сделал два движения ногами. Должен ли он быть дисквалифицирован?
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нет. 2. Да, если руками затем не сделал одновременный гребок. 3. Да.
11.	На финише дистанции 100 м брасс спортсмен коснулся бортика руками, наложенными одна на другую. Разрешается ли подобное действие?
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нет. 2. Да. 3. Да, если их не разъединять.
12.	До произнесения команды «На старт», пловец двигался стоя на стартовой тумбе. Действия стартера?
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дисквалифицировать. 2. Не обращать внимания. 3. Сделать замечание.
13.	Перед выполнением поворота на спине спортсмен перевернулся на грудь, сделал гребок одновременно двумя руками. Должен ли он быть дисквалифицированным?
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нет. 2. Нет, если это детские соревнования. 3. Да.
14.	Во время касания на финише брассом, спортсмен сделал дополнительный гребок руками и коснулся бортика. Разрешается ли это делать?
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нет. 2. Да. 3. Да, если голова при этом погружена в воду.
15.	Могут ли принимать участие мужчины и женщины в одном заплыве?
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Да. 2. Только в исключительных случаях. 3. Нет.
16.	С какого момента пловец в заплыве брассом после поворота должен «лежать на груди»?
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сразу после отрыва ног от бортика после отталкивания. 2. С начала первого гребка руками. 3. С момента появления на поверхности воды.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы интенсивного курса (практическая часть)

Общая и специальная физическая подготовленность на суше

«Бросок набивного мяча». Упражнение выполняется из положения сидя на стартовой линии, ноги вытянуты вперёд. Махом двух рук выполняется бросок набивного мяча из-за головы. Оценивается дальность броска в метрах и сантиметрах.

Инвентарь: набивной мяч (медицинбол) вес 1 кг (один кг), рулетка для измерения.

«Наклон вперёд стоя на возвышенности». Упражнение выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух линеек укрепленных таким образом, что нулевые отметки линеек совпадают между собой и верхним краем скамейки. Оценка упражнения в сантиметрах: результат выше края скамьи со знаком «минус», ниже – со знаком «плюс». Запрещается: сгибать ноги в коленях и выполнять упражнение рывками.

Инвентарь: возвышенность (скамейка тумба и т.п.), линейка.

«Выкрут прямых рук вперёд-назад». Упражнение выполняется из положения стоя руки вниз, хватом палки сверху, спортсмен поднимает руки вверх и переводит палку назад за спину, не сгибая рук в локтевых суставах, затем возвращает палку в исходное положение. Оценка упражнения: определяется расстояние в сантиметрах между внутренними точками хвата.

Инвентарь: гимнастическая палка, линейка.

Специальная физическая подготовленность в воде

- Сила тяги при плавании на привязи: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Скоростные возможности (25-50 м).
- Выносливость в гликолитической анаэробной зоне (тест 4 x 50 м с отдыхом 10с).
- Выносливость в смешанной зоне (тест 10 x ЮО м с отдыхом 15 с).
- Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и средневикиков и 3000 м для стайеров).
- Построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 x 200 м.

Техническая (плавательная) подготовленность

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе).

- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации.
- Оценка темпа и шага на соревновательной скорости.
- Выполнение тестов 3-6 x 50 м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Для оценки текущего состояния пловца, степени его готовности к выполнению предстоящих нагрузок целесообразно использовать стандартизированные тесты с непредельным проплыванием короткой дистанции с регистрацией частоты сердечных сокращений (ЧСС). Чаще всего применяется проплывание дистанции 50 м с интенсивностью 90% от максимальной или 200 м в 3/4 силы после стандартной разминки и отдыха. ЧСС измеряется пальпаторно на сонной артерии 3 раза по 10 с: сразу после окончания, с 50 по 60 с, с 110 по 120 с восстановления (более надежная информация получается при непрерывной регистрации ЧСС в течение 2-3 мин). Общих нормативных значений для этого теста нет, однако при регулярной регистрации увеличение времени проплывания и замедление скорости восстановления ЧСС после нагрузки указывает на ухудшение состояния организма. Такое тестирование рекомендуется проводить перед первой тренировкой микроцикла (в понедельник) для спортсменов II разряда и выше в периоды напряженных нагрузок.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса, измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

3.2. Информационное обеспечение

Сопровождение фото и видеосъемкой, размещение информационных постов в сети Интернет.

3.3. Материально-техническая база и инфраструктура смены

- Плавательный бассейн, 25 м
- Спортивный зал
- Компьютерная техника для дистанционного обучения и проведения онлайн лекций и презентаций
- Кардио тренажеры
- Скакалки
- Спортивная резина
- Доски для плавания
- Индивидуальный плавательный инвентарь спортсмена (трубки, ласты, лопатки)

3.4. Место проведения

Программа будет проводиться на базе

г. Благовещенск, ул. Октябрьская, 52 , ГАУ ДОЛ «Колосок»

г. Благовещенск, ул. Краснофлотская, 105, МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ТРЕНЕРА - ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

1. Приказ Министерства спорта России от 19.01. 2018 г. № 41 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание».
2. Приказ Министерства образования и науки России от 28.12.2010 г. № 2106
3. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
4. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 (ред. от 05. 09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09. 2013г. №730. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в областях физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.04.2013 г. №164 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание».
7. Абсалямов Т. М., Тимакова Т. С. Научное обеспечение подготовки пловцов.- Москва : Физкультура и спорт, 1983.
8. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 2013.
9. Викулов А.Д. Плавание. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
10. Козлов А.В. Плавание доступно всем. Методические рекомендации для тренеров. – Л.: Лениздат, 1986.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
12. Макаренко Л.П.. Техническое мастерство пловцов.- Москва: Физкультура и спорт, 1975.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: Астрель, 2003.
14. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса.- Москва: Физкультура и спорт, 1983.
15. Платонов В. Н., Фесенко С. П. Сильнейшие пловцы мира. – Москва: Физкультура и спорт, 1990.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ КУРСА

1. Коновалов, Е. Человек в воде / Е. Коновалов. – Новосибирск: западно-Сибирское книжное издательство, 1979.
2. Коновалов Е. Ты сильнее воды. – Новосибирск: Западно-Сибирское книжное издательство, 1985.

3. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 2009.

4. Спортивное плавание. Путь к успеху. В 2 книгах (комплект из 2 книг). - М.: Олимп, 2011.

* Участникам курса рекомендовано также пользоваться материалами учебно-методического комплекса, разработанного под данную программу (тексты, презентации), имеющегося в базе методического кабинета школы.