

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» города Смоленска
(МБУ ДО «ДЮСШ № 2»)

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ № 2»
Протокол № 1
«24» 08 2017 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №2»
Л.А.Ровнягин
29 08 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«ПЛАВАНИЕ»

Разработчик:
Пирог Г.А.
Бубилёва О.Д.

Срок реализации -1 год

Смоленск
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 34. ч.1 п. 3; ст.45 ч.4 и ст.13, ч.11), приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года №189, муниципальных правовых актов, Устава, Лицензии на образовательную деятельность и «Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ « ДЮСШ №2» г.Смоленска» от 19.08.2016 г.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса и определена общая последовательность изучения программного материала по плаванию, рассчитанная на 1 год обучения для спортивно-оздоровительных групп.

Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр на воде и суше;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий плаванием.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, техническую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Учебный год в ДЮСШ для спортивно-оздоровительных групп начинается с 1 сентября по 31 мая и составляет 38 недель (по режиму средних общеобразовательных школ).

Минимальный состав группы составляет 10 человек, максимальный состав - не более 25 человек, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются желающие заниматься плаванием в возрасте от 6 до 17 лет, не зависимо от уровня подготовленности и физических качеств и не имеющие медицинские противопоказания.

Режим тренировочной работы спортивно-оздоровительных групп

Этап подготовки	Год обуч.	Возраст для зачисления (лет)	Кол-во обучающихся в группе	Максим. режим учебных часов в неделю (час)	Кол-во учебных недель в году	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	1	6-17	10-25	6	38	228	Контрольные нормативы по ОФП

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Учебный план на 38 недель тренировочных занятий по плаванию

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая подготовка	6
Общая физическая подготовка (ОФП)	140
Специальная физическая подготовка (СФП)	52
Специальная техническая подготовка (СТП)	24
Переводные испытания и соревнования	4
Медицинское обследование	2
Общее количество часов	228

План составлен с расчетом 38 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ; дополнительно 3 недели могут быть использованы для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или летней площадке.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО

Разделы подготовки	Этап спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	57 - 62
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 22
Специальная техническая подготовка(%)	8 - 10

Цель и задачи:

Целью тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах является: укрепление здоровья и гармоничное развитие подрастающего поколения.

Основные задачи:

- закаливание и укрепление здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных (СО) группах, которые организуются в ДЮСШ, не имеющей «мелкой воды»- ванны бассейна глубиной 60-80 см. То есть программа рассчитана на обучение плаванию в специализированных бассейнах для детей школьного возраста. А специфика предполагаемых занятий по этой программе обусловлена на начальное и дальнейшее обучение плаванию проводить сразу на «большой воде». Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и соревновательная деятельность.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др.

Можно выделить три основные группы форм занятий:

- По количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы.
- По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и детей основными формами учебно-тренировочной работы в школе являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.
- По дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

Режим занятий. В основу комплектования спортивно-оздоровительных групп входит обязательное условие-допуск врача-педиатра к занятиям плаванием. Перевод обучающихся на тренировочный этап, при условии выполнения контрольно-переводных экзаменов, производится решением педагогического совета.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе *спортивно-оздоровительной подготовки* занимающиеся будут знать плавательную терминологию, основы судейства соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять

основные технические элементы при плавании всеми спортивными способами плавания, как в упражнениях, так и в полной координации.

Воспитанник сможет овладеть жизненно необходимым навыком плавания и проявлять морально-этические и волевые качества.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся. Обучающиеся проплывают от 1 до 3 дистанций избранным видом плавания. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут являться важнейшим критерием для перевода занимающихся на тренировочный этап многолетней спортивной тренировки.

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, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контрольные нормативы для спортивно - оздоровительных групп

показатели	мальчики	девочки
Общая физическая		
Челночный бег 3 X 10м (с)	9,5	10.0
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Отжимание из положения упор лежа	+	+
Подъем туловища в сед (кол-во за 30 с)	+	+
Наклон туловища в сед (кол-во см)	+	+
Прыжки на скакалке (кол-во за 30 сек)	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
1. с помощью одних ног	+	+
2. с помощью одних рук	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание:

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей

Учебно-тематический план

для спортивно-оздоровительных групп (в академических часах)

№ п/п	Разделы подготовки	
1	Количество учебных недель	38
2	Количество часов в неделю (час)	6
3	Количество занятий в неделю (раз)	3
	в том числе занятия проводимые на суше	1
4	Физическая подготовка (час):	216
	ОФП	140
	СФП, СТП	52 24
	В том числе занятия проводимые (час):	
	на суше на воде	144 72
5	Теоретическая подготовка	6
6	Соревнования и контрольные испытания	4
7	Медицинское обследование	2
	ВСЕГО часов в год	228

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Примерный годовой план-график распределения учебных часов для группы СО на 38 учебных недель

Содержание	Месяцы									Всего
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Теория (час)	1	1	1	1			1	1		6
2. Практика (час)	25	25	25	25	26	22	25	25	24	222
ОФП	18	16	16	16	16	14	14	14	16	140
СФП	3	5	6	5	8	6	8	6	5	52
СТП	3	3	3	3	2	2	3	3	2	24
3. Контрольные испытания	1							1		2
4. Участие в соревнованиях				1					1	2
5. Медицинское обследование		1						1		2
Итого	26	26	26	26	26	22	26	26	24	228

Поскольку вода является чужой средой для человека, плавание требует сочетания физической силы и технической подготовки.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения воды;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Всплывания и лежания на воде.

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;

- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Выдохи в воду.

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Скольжения.

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умения вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Учебные прыжки в воду.

Задачи:

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовки к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Игры на воде.

1. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
2. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.
3. Игры с всплыванием и лежанием на воде.
4. Игры с выдохами в воду.
5. Игры со скольжением и плаванием.
6. Игры с прыжками в воду.
7. Игры с мячом.

Плавательная подготовка.

1. Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- скольжение на груди, на спине, на боку;
- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- соскок в воду с низкого борта;
- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.

2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания стартов и поворотов:

2.1. Кроль на груди:

- у бортика (опоры);
- без опоры с различным положением рук;
- с доской.

2.2. Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания.

2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

2.4. Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:
 - а). у опоры (бортика);
 - б). без опоры с различным положением рук;
- упражнения движения руками на спине:
 - а). без опоры (без движения ногами, в скольжении);
 - б). с доской;
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а). попеременно движения рук и ног;
 - б). на сцепление;
 - в). одновременно движения рук и ног.

2.5. Брасс:

- упражнения движения ногами брассом:
 - а). у опоры;
 - б). с доской;
 - в). без опоры;
- упражнения движения руками брассом:
 - а). стоя на дне;
 - б). с доской;
 - в). без опоры (ногами кроль, дельфин);
- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:
 - а). отдельно (руки с подхватом ног);
 - б). на наименьшее количество гребков.

2.6. Баттерфляй – дельфин:

- упражнения движения ногами – дельфин:
 - а). с опорой;
 - б). с доской;
 - в). без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
- упражнения движения руками – дельфин:
 - а). стоя на дне;
 - б). с доской;
 - в). с ногами кроль на груди, брасс;
- упражнения для согласования рук и ног способа дельфин:
 - а). отдельно (3-х ударный или многоударный дельфин).

2.7. Старты:

- на спине:
 - а). скольжение с ногами кроль, дельфин;
 - б). с движением руками под водой (одной или одновременно руками);
- старт на груди:
 - а). спад в воду из положения сидя на бортике;
 - б). спад в воду из положения сидя на бортике;

в). прыжок стартовый с тумбочки с различным положением рук, руки вверх (с махом рук);

2.8. Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, брассом, дельфином, на спине.

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Организация занятий

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя (не более 3 –х раз в неделю) в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

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 17 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.

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.

1. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков. Понятие о биологическом и паспортном возрасте.

Большая часть многолетней спортивной подготовки в плавании приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с максимальным приростом длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

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.

Возрастные особенности детей 7-10 лет при обучении плаванию: семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей

В этот период увеличение силы на 1 кг веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Кортикальные отделы двигательного анализатора приближаются, но степени зрелости к мозгу взрослых людей,

Дети 7-10 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы.

В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость.

Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени

целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца.

У детей 7—10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей - 134 ± 6 ; у подростков - 127 ± 7 ; у юношей - 123 ± 8 . Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена.

Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них полезны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании полезны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 8-9-летних пловцов со стажем 1—2 года соответствуют показателям 12—13-летних подростков, не занимающихся плаванием; а показатели пловцов в возрасте 10—11 лет соответствуют показателям возрастной группы школьников 14—15 лет. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

Возрастные особенности детей 10-14 лет при обучении плаванию

Различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки по росту, весу, скорости и силе несколько уступают мальчикам 7—9 лет. В 10 лет эти показатели начинают выравниваться, и девочки приближаются к мальчикам по спортивным

результатам. Но в перспективе многолетней подготовки приходится признать и существенные различия. В 11—13 лет у девочек обычно вместе с бурным физическим развитием наблюдается стремительный рост спортивных результатов. Чтобы эти результаты были устойчивыми, необходимо уже с 9—10 лет заложить надежные основы технической и физической подготовки. Поэтому углубленную спортивную работу с девочками надо начинать на 1—2 года раньше, чем с мальчиками.

Методика подготовки юных пловцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма. Эмпирическое решение вопросов тренировки пловца, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья.

Но паспортный возраст иногда не совпадает с биологическим. При одном и том же календарном возрасте в ряде случаев существует диапазон различий от 2 до 3 лет в уровне и темпах биологического развития детей.

Поэтому при подготовке юных пловцов надо, прежде всего, учитывать биологический возраст. Это требует от тренера знаний закономерностей роста и формирования детского организма, практического умения ориентироваться в этих вопросах.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Это так называемый пубертатный период — период полового созревания, который обычно подразделяется на предпубертатный и собственно пубертатный. Процесс роста и развития организма на этом этапе протекает неравномерно и с большими индивидуальными различиями, обусловленными многими факторами.

Предпубертатный период является подготовительным и характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8—9 и особенно интенсивно с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса — в период от 11 до 14 лет.

У мальчиков интенсивный рост организма начинается позднее, примерно с 11 лет. С этого возраста скорость роста длины тела и прибавка веса постепенно повышаются, достигая максимума к 14—15 годам.

Собственно пубертатный период часто называют «поясом перелома». В это время происходит окончательное формирование половых особенностей. Это характеризуется бурными морфологическими и функциональными изменениями в тканях и органах, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости.

У мальчиков «пояс перелома» захватывает возраст 13—16 лет, в течение которых предпубертатный и собственно пубертатный периоды переходят один в другой. У девочек «пояс перелома» приходится на возраст 12—14 лет и более выражен, чем у мальчиков.

В этот период наблюдается некоторое замедление роста тела, более выраженное у девочек. В то же время увеличение поперечных размеров тела и веса продолжается. У девочек наибольший темп прибавки веса приходится на период с 11 до 14 лет, а у мальчиков — с 13 до 15 лет.

Возрастные особенности детей 15-17 лет при обучении плаванию

Пловцы ДЮСШ к 15—17 годам обычно имеют 6—8-летний стаж регулярных занятий спортивным плаванием. Реальной целью для них становится достижение результатов кандидатов в мастера спорта по плаванию.

В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается становление. К 15—17 годам показатели эффективности вегетативных систем почти достигают уровня взрослых. Это относится к содержанию гемоглобина в крови и миоглобина в мышечной ткани, проценту использования кислорода в легких, жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и т.п.

У девушек в возрасте 16—17 лет сердечно-сосудистая система достигает максимального уровня тренированности и способна переносить предельные нагрузки; у юношей это происходит на 2—3 года позднее. В дальнейшем степень тренируемости сердечно-сосудистой системы у мужчин становится на 20—30% выше, чем у женщин.

К началу юношеского возраста состояние двигательной функции достигает уровня взрослых. Продолжается рост тела в ширину. Соотношение веса мышц к весу тела примерно составляет: у детей 8 лет — 27%, у подростков 15 лет — 32%, у юношей 17—18 лет — 44%.

Высокими темпами нарастает мышечная сила. Сила юношей в эти годы превышает силу девушек. К 17—18 годам мышца полностью созревает как рабочий орган. Далее происходит стабилизация возрастного развития мышцы, хотя естественное увеличение поперечника мышечных волокон и прирост силы могут продолжаться до 25—30 лет.

Юношеский возраст благоприятен для использования упражнений с отягощениями с целью развития силы. Но полного соответствия между увеличившейся мышечной массой и развитием сердца и сосудов еще нет. В целом функциональные возможности юношеского организма гораздо ниже, чем взрослого. Это проявляется при продолжительных циклических упражнениях околопредельной и предельной, интенсивности, в силовых упражнениях с максимальными отягощениями. Осторожность в использовании таких упражнений диктуется еще и тем, что юным спортсменам свойственна переоценка своих сил. Высокая эмоциональность и реактивность организма, характерные для подросткового возраста, присущи и юношескому.

На анатомические, физиологические и психологические особенности пловцов заметный отпечаток накладывают многолетние занятия спортом.

В юношеских группах мы встречаемся, как правило, с одаренными спортсменами, отличающимися хорошим физическим развитием и специфическим для пловцов телосложением.

Высоких спортивных результатов в большинстве случаев добиваются атлетически развитые спортсмены. Это можно объяснить правильным отбором и многолетней физической подготовкой пловцов в возрастных группах.

Известную роль играет здесь акселерация — ускорение темпов и повышение уровня физического развития современной молодежи. Дети и

подростки развиваются в среднем на 1,5—2 года быстрее, чем 10—20 лет назад. Бурное развитие организма наблюдается к 15—18 годам.

На развитие ребенка существенное воздействие оказывают физические нагрузки. В сочетании с гигиеническим режимом мышечная деятельность вызывает усиленное развитие мышц, костной ткани, вегетативных органов и систем, а также коры головного мозга. Об этих закономерностях следует помнить, планируя многолетнюю подготовку пловцов.

Юношеский организм остается столь же пластичным, как и у подростков. Он отлично адаптируется к плаванию, но легко раним при неумелом применении «острых» нагрузок («до отказа»). Источником физического перенапряжения на тренировках может также стать инфекция. Часто это наблюдается у юных пловцов, страдающих хроническим тонзиллитом или заболеваниями носоглотки. После лечения и устранения очага инфекции высокая работоспособность восстанавливается.

В юношеские годы психическое состояние спортсмена очень изменчиво. Появляются новые интересы и новые черты гражданской зрелости. Спортсмены осознают политическую значимость выступления российских пловцов на международных соревнованиях. Они рассматривают свою подготовку как трудную, но почетную борьбу за утверждение авторитета и могущества социалистической системы. Более сознательно подходят к воспитанию воли, закаляя ее в условиях нелегкого режима занятий в спортивной и общеобразовательной школах, в процессе выполнения напряженных, а иногда и изнурительных тренировочных и соревновательных упражнений.

В этот период изменяются отношения между девушками и юношами. При ослаблении воспитательной работы со стороны тренера новые интересы в ряде случаев могут сыграть роль «сбивающих факторов». От тренера требуется педагогическое мастерство, большой такт и гражданская убежденность, чтобы из одаренного юноши или девушки воспитать волевого бойца, беззаветно любящего спорт и способного сознательно отказаться от некоторых видов развлечений и некоторых действительных или мнимых «благ» жизни.

Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к

спорту и к занятиям плаванием. Учебный материал распределяется на весь период обучения учебно-тренировочного этапа и этапа начальной подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

Тема 1 *Состояние и развитие спортивного плавания в России и за рубежом*

Спортивное плавание в дореволюционной России. Развитие спортивного плавания в СССР. Участие советских пловцов в чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх. Всесоюзные, мировые и европейские рекорды в разных видах спортивного плавания. Международная федерация спортивного плавания и её задачи. Развитие юношеского плавания – резерва сборной страны. Характеристика, состояние и перспективы развития спортивного плавания в стране, области, городе.

Тема 2 *Строение организма человека и влияние спорта на развитие органов и функций*

Особенности строения органов и развитие функций организма юных спортсменов. Особенности развития и адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов под влиянием регулярных занятий спортивным плаванием. Роль центральной нервной системы в регулировании деятельности функций спортсмена.

Тема 3 *Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, техника передачи эстафет*

Техника движений рук, ног и согласования в спортивных способах плавания (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, и брасс).

Виды и техника выполнения стартов и поворотов, техника передачи эстафет.

Тема 4 *Основы техники спортивного плавания*

Основные свойства воды, определяющие требования к технике спортивного плавания. Биомеханические возможности тела человека при передвижении в воде. Индивидуализация технических действий пловца в зависимости от анатомо-физиологических особенностей строения тела человека, развитости физических качеств, психических свойств личности.

Тема 5 *Основы методики обучения технике плавания*

Требования к выполнению упражнений, направленных на разучивание отдельных элементов спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Методика совершенствования двигательных навыков и связь процесса совершенствования с развитием физических качеств.

Тема 6 *Общая и специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде*

Характеристика средств общей и специальной подготовки пловца на суше и в воде. Классификация и характеристика тренировочных упражнений в воде

по их преимущественной направленности на развитие физических качеств. Уровни интенсивности тренировочных упражнений. Специальная выносливость – ведущее физическое качество в спортивном плавании. Особенности развития скоростно-силовых возможностей в спортивном плавании.

Тема 7 *Психологическая подготовка*

Личность спортсмена и мотивы спортивной деятельности. Волевые качества спортсмена. Психологическая подготовка в различные периоды спортивной тренировки. Роль тренера в психологической подготовке. Методика психорегулирующей тренировки, саморегуляция как метод управления психическим состоянием спортсмена.

Тема 8 *Самоконтроль, основные средства восстановления, первая помощь при травмах и пострадавшим на воде*

Объективные данные самоконтроля: масса, пульс, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Понятие о перетренировке. Психологические средства восстановления: идеомоторная тренировка, сон, отдых, исключение отрицательных эмоций. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизация, спортивный массаж и его разновидности, водные процедуры, физиотерапия, спортивные растирания. Меры безопасности при занятиях плаванием, первая помощь при травмах, приёмы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца при утоплениях и травмах.

Тема 9 *Гигиена спортсмена*

Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды и обуви. Питание при спортивной деятельности, понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках, понятие о калорийности и усвояемости пищи, назначение белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Питьевой режим, контроль за массой, восстановительные напитки и специальные пищевые препараты для пловцов. Средства закаливания и методика их применения. Режим дня, гигиена в быту. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков, наркомания. Гигиенические требования и нормы для спортивных сооружений (бассейн, спортзал).

Тема 10. *Правила, организация и проведение соревнований*

Правила соревнований по спортивному плаванию: возраст участников, права и обязанности участников, спортивная форма, представители команд. Состав судейской коллегии, права и обязанности её должностных лиц. Программы и положения соревнований по плаванию, от городских до

Олимпийских игр. Организация и проведение соревнований по плаванию внутри спортивных групп, отделения и на первенство школы. Инструкторская практика. Составление и подача заявок на участие в соревнованиях по плаванию.

Тема 11. Спортивные базы, оборудование, инвентарь, тренажёры для пловцов

Плавательный бассейн, работа его отдельных подразделений, обеспечивающих его нормальную эксплуатацию. Характеристика спортивного инвентаря пловцов, необходимого для тренировочных занятий и контрольных испытаний на суше и в воде. Специальные тренажёры, их назначение, правила пользования ими.

1. Воспитательная работа

Сущность и структура воспитательного процесса

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематически и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Структурные компоненты, характеризующие профессионализм в воспитательной работе, аналогичны структуре любой другой профессионально осуществляемой деятельности, где имеется воздействие на исходный материал с целью получения определенного конечного продукта.

В воспитательной работе такими компонентами являются:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приемов;
- выбор места и средств педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы

Воспитательная работа с юными пловцами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. В условиях ДЮСШ эта цель детализируется, обретая конкретный характер, связанный с физическим воспитанием, и представляет собой два взаимообусловленных направления:

- воспитание для спорта – формирование личностных свойств, качеств, характера поведения и взаимоотношений товарищами, которые необходимы для достижения наиболее высокого личного спортивного результата;
- через спорт подготовка к жизни – формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей счастливой и созидательной жизни в обществе.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных: (честности, доброжелательности, скромности и др.); трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и т.д.).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Факторы, условия и противоречия, имеющиеся в воспитательном процессе

Нравственное воспитание – процесс многофакторный. На юного спортсмена кроме тренера и спортивного коллектива влияют семья, товарищи, учителя, окружающие взрослые, организация учебной и общественно-трудовой деятельности и др. Воздействие этих факторов может носить противоречивый характер, значительно осложняя воспитательный процесс. Поэтому необходимо знать и уметь обеспечивать условия, которые позволяют ввести воспитание в единое русло, нейтрализовать отрицательное влияние отдельных факторов, а ещё лучше переориентировать их воздействие в нужном направлении.

Наиболее важным условием, обеспечивающим успех в воспитательной работе, является реализация (выполнение) принципов воспитания, выступающих как обязательные технологические требования к организации и осуществлению воспитательного процесса.

К основополагающим относится принцип общественной и гражданской направленности воспитательного процесса, формирование личности спортсмена как активного, законопослушного и сознательного члена общества. Реализация этого принципа ориентирована на формирование у воспитанников смысл жизни, жизненной ориентации и понимания своих обязанностей и своего места среди других людей.

Принцип комплексного подхода к воспитанию указывает на необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач. Однако среди них всегда следует выделять главную, ведущую, без решения которой остальные задачи невыполнимы. Например, не добившись добросовестного отношения к заданиям тренера, невозможно решать большинство задач, связанных с развитием моральных, волевых и трудовых качеств у воспитанников.

Остальные принципы характеризуют условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;

- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса. К числу важных дополнительных условий следует отнести:
- высокий нравственный авторитет тренера и хорошее качество учебно-тренировочного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплоченность коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы;
- организацию положительного опыта спортсменов в противовес стихийно приобретаемому опыту, который чаще всего имеет отрицательный характер.

При этом надо предвидеть и наметить пути преодоления ряда противоречий, наиболее типичными из которых являются следующие:

- противоречие между задаваемым образцом поведения и реальной жизнью. Объективной причиной этого противоречия является направленность воспитания в будущее, ориентация на нравственные отношения, которые должны стать нормой ко времени достижения спортсменами взрослого состояния. Субъективные причины кроются в недостаточном личном опыте и неразвитости нравственного мышления воспитанника, когда случайное, но ярко бросающееся в глаза, осмысливается как норма. Это в какой-то мере определяет следующее противоречие;

- противоречие между внешним опытом и внутренней его переработкой. Неумение правильно осмыслить наблюдаемые нравственные действия и поступки окружающих, недостаточные знания, неспособность понять различные причинно-следственные связи и мотивы поступков приводят к тому, что содержание нравственных норм и правил поведения в сознании юных спортсменов нередко деформируется, приобретает ложный характер. Так, коллективизм подменяется круговой порукой, проявление воли – упрямством и т.п.;

- противоречие между новыми требованиями общества и старыми мнениями и взглядами. В нашем обществе это противоречие особенно сильно появляется сейчас, в период столь бурно протекающих изменений политического, экономического и нравственного характера.

Методы и формы воспитательной работы

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решаются все возникающие воспитательные задачи.

Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на суше и в бассейне, норм спортивной этики и др.

При работе с детьми младшего школьного возраста указания и требования тренера обычно воспринимаются как беспрекословное руководство к действию, без малейшего сомнения в их верности. Здесь имеет место метод внушения, в основе которого лежит высочайший и безусловный авторитет тренера. При сохранении такого авторитета метод внушения может с успехом использоваться и при работе со старшей возрастной группой в ДЮСШ. Но обычно уже у старших подростков начинает развиваться критическое отношение ко всяким указаниям со стороны взрослых. Поэтому, начиная с этой возрастной группы

целесообразно аргументировать предъявление каждого нового требования, чтобы оно не воспринималось негативно, как некий произвол взрослого.

В целях формирования убеждений и общественного мнения в спортивной группе целесообразно использовать обсуждение различных ситуаций, возникающих в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также проводить беседы дискуссионного характера. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера. Поэтому нужно быть очень внимательным к своему внешнему виду, постоянно следить за культурой своей речи и манерой общения с окружающими, включая своих подопечных.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

- В результате изучения программы обучающийся должен знать:
- Названия плавательных упражнений.
- Способы плавания и предметы для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.
- Каждый ученик должен уметь: проплыть вольным стилем 50 метров и владеть: тремя любыми видами плавания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Примерные требования к Программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844)
2. Программа подготовки многоборцев. А. . Шахматов, М.: ФиС, 1986
3. Молодому коллеге. Н. Г. Озолин, М.: ФиС, 1988
4. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985
5. Донской Д. Д. Теория строения действий // Теория и практика физической культуры. – М.: 1991. - № 3
6. Лапутин А. Н. Обучение спортивным движениям. – Киев: Здоровье, 1981
7. Власовский В. Г. Акселерация роста и развития детей. – М.: МГУ, 1976
8. Сальникова Г. П. Физическое развитие детей. – М.: Просвещение, 1968
9. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ин-

тов и техникумов физ. культ. – М.: ФиС, 1987

10. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966

11. Давыдов В. В. Проблемы развивающегося обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. – М.: Педагогика, 1986

12. Шариков В. Д. Деятельность и способности. – М.: Логос, 1994

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Лапутин А. Н. Обучение спортивным движениям. – Киев: Здоровье, 1981

2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: ФиС, 1988

3. Сальникова Г. П. Физическое развитие детей. – М.: Просвещение, 1968

4. Готовцев П. И., Дубровский В. М. Спортсменам о воспитании. – М.:

Физкультура и спорт, 1981

5. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1980

6. Филин В. П., Фомин Н. А. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1974

7. Теоретическая подготовка юных спортсменов / под ред. Бутлина Ю. Ф. / М.: Физкультура и спорт, 1981

Интернет-ресурсы:

Программы тренировок по плаванию / plavruk.ru
maam.ru»Детский сад»...-detei-plavaniyu.html

...программа начального обучения детей плаванию
sportlib.su»Annuals/Swimming/

...программа по обучению детей плаванию (36-и урочная...
dush4kam.ru

Данная программа по плаванию для Детско-юношеской спортивной школы №4 разработана на основе примерной программы ... · Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
Ozon.ru - Книги | Программа обучения детей плаванию...

Программа обучения плаванию детей дошкольного...
tvov.ru/docs/100/index-20489.html

Используя собственный многолетний спортивный и тренерский опыт, в том числе — работы с детьми дошкольного возраста, я предлагаю альтернативную программу обучения плаванию...

Техника и методика обучения плаванию детей...
kidsport.narod.ru

В среднем вся программа рассчитана на 24 занятия по 30-45 минут. ... Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать...

ГТРК "Пенза" / ...тотального обучения детей плаванию
penza.rfn.ru

otherreferats.allbest.ru

Спорт и туризм. Обучение детей плаванию.

Быстрее всех учатся - плавать дети 10-13 лет Составление программы обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере зависит от количества занятий в неделю и продолжительности каждого занятия...

...по плаванию Методика первоначального обучения...
nsportal.ru

Содержание программы начального обучения плаванию зависит от задач, стоящих перед курсом обучения ... Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий.

доу-дельфиненок.рф?page_id

Научить ребенка плавать легко! / keidzy.ru

Обучение плаванию: видеоуроки / youtube.com

Рекламаyoutube.com

Видеоуроки капитана сборной РФ по плаванию.

