**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»  Протокол заседания  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.  №\_\_\_\_\_\_ | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор ГАУ ДОЛ «Колосок»  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ В.В. Доля/  (подпись) (Ф.И.О.)  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.  М.П. |
|  | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»  /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Н.Л. Болдырева/  (подпись) (Ф.И.О.)  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.  М.П. |

Дополнительная образовательная программа интенсивного курса по плаванию

«Стать чемпионом»

(с применением средств дистанционного образования)

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: углубленный.

Возраст обучающихся: 11-17 лет.

Срок реализации программы: 30 часов (10 дней)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Авторы:** | Должность | Дата | Подпись |
| Федорова И.Е.,  Узлов Р.А. | Методист МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»;  Старший тренер-преподаватель МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска»; |  |  |

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 виляют 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. 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 виляют 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 «Стань чемпионом» 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 выращенной собственной познавательной потребностью в какой-либо области.

* 1. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Количество приглашенных участников:

160 человек (мальчики и девочки). Дети распределены в 10 групп по 16 человек

В реализации программы принимают участие дети следующих возрастных групп:

11-17 лет (2009-2003 г.р.)

К участию в курсе допускаются:

-дети в возрасте 11-17 лет, подавшие заявку на участие через единую систему регистрации на сайте образовательного центра «Вега» https://vega28.ru/;

- успешно сдавшие контрольные испытания;

- имеющие спортивную подготовку не ниже 3 спортивного разряда;

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

Первичный отбор кандидатов осуществляется среди учащихся МАОУ ДО «ДЮСШ №1 г. Благовещенска».

* 1. Сроки реализации программы и режим занятий.

Дополнительная образовательная программа интенсивного курса по плаванию «Стать чемпионом» рассчитана на 10 дней обучения. В учебном плане реализуется 30 академических часов.

Сроки проведения: 07.12.2020 – 17.12.2020г.

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. Особенностью курса является введение занятий по йоге и стрейчингу –как эффективная методика на развитие гибкости и улучшение подвижности суставов спортсменов.

Интенсивный курс предполагает проведение учебно-тренировочных и теоретических занятий, согласно планов тренеров.

Теоретические занятия включают в себя проведение дистанционных занятий по истории плавания, проведение лекций узкими специалистами (спортивные врачи, спортивные психологи), продолжительность занятия 45 минут

Практические занятия включают в себя проведение занятий по общефизической и специальной физической подготовке спортсменов-пловцов, продолжительность занятий от 45 до 90 минут.

Общее количество часов интенсивного курса «Стать чемпионом»- 30 часов.

* 1. 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

-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.
* участие спортсменов в областных учебно-тренировочных сборах в летний сезон 2021 года
  1. 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 формированию списка участников для участия в областных учебно-тренировочных сборах в летний сезон 2021 года.

- повышение мотивации к достижению спортивных результатов, повышение стрессоустойчивости спортсменов;

- развитие профессиональных навыков 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.

1. **Учебно-тематический план** **образовательной программы интенсивного курса по плаванию «Стать чемпионом».**

2.1. Распорядок дня участников интенсивного курса

|  |  |
| --- | --- |
| Время | Наименование вида деятельности |
| 7:00-7:40 | Подъём, Утренние процедуры, Завтрак |
| 8:00 – 13:00 | Учеба в общеобразовательной школе |
| 13:00-13:45 | Обед |
| 13:45-15:15 | Свободное время |
| 15:15-16:00 | Теоретические занятия (самостоятельное выполнение заданий в дистанционном формате по истории плавания, лекции узких специалистов- спортивные врачи, психолог |
| 16:00 | Полдник |
| 17:30-19:00 | Тренировка |
| 19:30 | Ужин |
| 20:00-22:00 | Свободное время |
| 22:30 | Отбой |

Тренировочные занятия осуществляются по рабочему плану тренеров.

Интенсивный курс предполагает проведение учебно-тренировочных и теоретических занятий.

Теоретические занятия включают в себя проведение дистанционных занятий по истории плавания, проведение лекций узкими специалистами (спортивные врачи, спортивные психологи), продолжительность занятия 45 минут.

Практические занятия включают в себя проведение занятий по общефизической и специальной физической подготовке спортсменов-пловцов, продолжительность занятий от 45 до 90 минут. Особенностью курса является введение дополнительных занятий по йоге и стрейчингу –как эффективная методика на развитие гибкости и улучшение подвижности суставов спортсменов.

2.2. Учебный (тематический план)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел спортивной подготовки | Часы |
| 1 | Теоретическая и психологическая подготовка | 7 |
| 2 | Практические занятия (ОФП и СФП) и тестирование | 23 |
|  | **Итого:** | **30** |

2.3. Календарный учебный график.

Сроки проведения: 07.12.2020 – 17.12.2020г.

Продолжительность смены: 10 дней.

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

Продолжительность 1 академического часа занятий - 45 минут.

Количество участников: 160 человек

Всего количество групп: 10

Количество детей в 1 группе:16 человек

2.4. Содержание дополнительной образовательной программы интенсивного курса по плаванию «Стать чемпионом».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Кол-во  часов | Вид занятия | Содержание занятия |
| 1. **неделя** | | | | |
| 1 день | 07.12 | 45 минут | Теоретическое | Вводное.  1. Правила техники безопасности на занятиях. Цели и задачи интенсивного курса. Правила ведения и заполнения Дневника пловца  2. Организационный момент. |
| 07.12 | 45 минут | Практическое | Занятие по йоге |
| 07.12 | 90 минут | Практическое | Учебно-тренировочное занятие по плаванию |
| 2 день | 08.12 | 45 минут | Теоретическое | Выполнение дистанционного задания по истории плавания |
| 08.12 | 90 минут | Практическое | Учебно-тренировочное занятие по плаванию |
| 09.12 | 45 минут | Практическое | Занятие по стрейчингу |
| 09.12 | 90 минут | Практическое | Учебно-тренировочное занятие по плаванию |
| 4 день | 10.12 | 45 минут | Теоретическое | Психологическое тестирование, тренинг - повышение мотивации в спорте |
| 10.12 | 90 минут | Практическое | Учебно-тренировочное занятие по плаванию |
| 5 день | 11.12 | 45минут | Теоретическое | Лекция Президента Федерации плавания Амурской области, мастера спорта РФ по плаванию Калюжина Р.О |
| 11.12 | 90 | Практическое | Учебно-тренировочное занятие (Круговая тренировка) |
| 6 день | 12.12 | 45 | Практическое | Учебно-тренировочное занятие по йоге |
| 12.12 | 90 | Практическое | Учебно-тренировочное занятие по плаванию |
| **2 неделя** | | | | |
| 7 день | 14.12 | 45 минут | Теоретическое | Лекция специалистов в области спортивной медицины. |
| 14.12 | 45 минут | Практическое | Занятие по йоге |
| 14.12 | 90 минут | Практическое | Учебно-тренировочное занятие по плаванию |
| 8 день | 15.11 | 45минут | Теоретическое | Выполнение дистанционного задания по истории плавания |
| 15.11 | 90 минут | Практическое | Учебно-тренировочное занятие по плаванию |
| 9 день | 16.12 | 90 минут | Практическое | Контрольное тестирование (уровень владения техническими элементами –старты, повороты, подводная часть, «выходы» |
| 10 день | 17.12 | 45 минут | Теоретическое | Подведение итогов интенсивного курса. Рекомендации старшего тренера МАОУ ДО ДЮСШ №1 г. Благовещенска Р.А. Узлова, методиста, кандидата педагогических наук Федоровой И.Е. |
| 17.12 | 45 минут | Практическое | Завершающее учебно-тренировочное занятие. Эстафеты |

План теоретических занятий с применением дистанционных технологий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер занятия | Количество часов | Тема занятия | Формы контроля |
| 1. | 1 | Техника и терминология плавания | Контрольные вопросы |
| 2. | 1 | Морально-волевая и интеллектуальная подготовка пловца | Контрольные вопросы |

2.5. Формы аттестации и комплекс диагностических мероприятий

В рамках интенсивного курса по плаванию «Стать чемпионом» планируется провести комплекс диагностических мероприятий, которые помогут оценить уровень 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 список кандидатов из числа спортивно-одаренных детей для участия в областных летних учебно-тренировочных сборах 2021 года.

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?

**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 укреплённых 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 х 50 м с отдыхом 10с).

- Выносливость в смешанной зоне (тест 10 хЮО м с отдыхом 15 с).

- Выносливость на уровне ПАНО (тест 2000 м для спринтеров и сред­невиков и 3000 м для стайеров).

- Построение индивидуальной «лактатной кривой» и определение скорости на пороге анаэробного обмена (ПАНО) по результатам теста 8 х 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 х 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 окончании, 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 состояние 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.

###### Ориентировочные нормативы оценки физического развития

**и показателей физической подготовленности юных пловцов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Девушки | | | | | Юноши | | | | |
| Показатели | Оценка нормы | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Длина тела | верхняя | 158 | 162 | 167 | 175 | 178 | 161 | 167 | 172 | 178 | 186 |
|  | средняя | 153 | 157 | 161 | 166 | 169 | 152 | 156 | 162 | 168 | 175 |
|  | нижняя | 148 | 152 | 156 | 158 | 160 | 143 | 145 | 153 | 159 | 164 |
| Вес | верхняя | 41 | 47 | 53 | 58 | 64 | 46 | 51 | 56 | 68 | 73 |
|  | средняя | 37 | 41 | 47 | 51 | 57 | 40 | 45 | 50 | 58 | 63 |
|  | нижняя | 32 | 36 | 40 | 43 | 50 | 31 | 38 | 44 | 48 | 53 |
| ЖЭЛ | верхняя | 2800 | 3200 | 3700 | 4300 | 4800 | 4000 | 4500 | 5000 | 5500 | 6200 |
|  | средняя | 2400 | 2800 | 3300 | 4000 | 4400 | 3500 | 3800 | 4100 | 4800 | 5300 |
|  | нижняя | 2000 | 2400 | 2800 | 3600 | 4000 | 2600 | 3000 | 3200 | 4000 | 4500 |
| Прыжок в | верхняя | 192 | 205 | 222 | 249 | 265 | 197 | 212 | 237 | 252 | 268 |
| Длину с места | средняя | 182 | 195 | 210 | 236 | 252 | 185 | 197 | 218 | 238 | 252 |
|  | нижняя | 164 | 175 | 186 | 204 | 210 | 175 | 185 | 204 | 218 | 232 |
| Прыжок | верхняя | 35 | 40 | 46 | 48 | 50 | 42 | 45 | 48 | 52 | 55 |
| вверх с места | средняя | 30 | 35 | 40 | 42 | 46 | 38 | 42 | 45 | 48 | 52 |
|  | нижняя | 26 | 30 | 34 | 38 | 42 | 32 | 35 | 40 | 44 | 48 |
| Подтягивание | верхняя | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 6 | 7 | 9 | 11 | 15 |
|  | средняя | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 6 | 7 | 9 |
|  | нижняя | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| Выкрут палки | верхняя | 55 | 50 | 45 | 40 | 35 | 58 | 55 | 50 | 45 | 40 |
|  | средняя | 35 | 30 | 30 | 20 | 15 | 38 | 35 | 30 | 25 | 20 |
|  | нижняя | 25 | 20 | 20 | 10 | 10 | 30 | 25 | 20 | 15 | 15 |

**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. 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.