**Лекція № 10**

**Тема: Планування (плани-конспекти, програми і т.п.).**

 **План:**

1. Методичні рекомендації планування;
2. Багаторічний, річний план;
3. План-графік;
4. План-конспект.

**Ключові слова:** *програма, план-графік, план-конспект,організація*

 **Контрольні питання :**

1. Які особливості при плануванні?
2. Які особливості план-графіка?
3. Які особливості план-конспекту?

**Література**

* 1. Плавання. Підручник для студентів вузів физич. культури / Під общ. ред. В.Н. Платонова. Київ: Олімпійська академія, 2000.
	2. Спортивне плавання. Підручник для вузів физич. культури / Під

 ред. Н. Ж. Булгакової. М.: ФОН, 1996.

 3. Тлумачний словник спортивних термінів / сост. Ф. П. Суслов, С.

 М.Вайцеховський. - М.: «Фізкультура і спорт», 1993. - С. 195.

 4. Навчальний посібник. Дисципліна "плавання" у навчально-

 виховном процесі студентів ВНЗ технічного профілю. Книга І.

 Медико-біологічні основи циклічних видів спорту та їх роль у

 фізичной активності та самовдосконаленні студентів ВНЗ

 технічного профілю - К.: КНУБА, 2018. - 705 с. Човнюк Ю.В.

 Озерова О.А.Россипчук І.О.

1. Вікулов А.Д. Плавання: Навчальний посібник для вищих

 навчальних закладів/А.Д. Вікулов. – М.: «ВЛАДОС-ПРЕСС», 2003. – 368с.

 6. Ганчар І. Методика викладання плавання: технологія навчання

 і вдосконалення / Іван Ганчар. – 4.ІІ. – Одеса: Друк, 2006. – 696 с.

 7. Офіційні правила змагань з плавання («Затверджено» рішенням Президії

 ФПУ від 06.10.2015р.)

 **Теми для самостійної роботи:**

1. План-графік для навчання плаванню;
2. Особливість складання план-конспекту;
3. Особливості урахування різних чинників при багаторічному плануванні.

**Планування (плани-конспекти, програми і т.п.).**

Розробка програми викликана потребою удосконалення навчально - тренувального процесу у зв’язку зі зростанням вимог до підготовки спортсменів, що займаються плаванням. Програма складена на підставі Типового положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), спеціалізовану дитячо-юнацьку спортивну школу олімпійського резерву (СДЮШОР) та наказу "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл", затвердженого Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту від 18.05.2009 р. №1624, а також передового досвіду роботи провідних тренерів і результатів наукових досліджень в області плавання. Практика роботи спортивних шкіл та аналіз їх діяльності свідчать про спортивну майстерність юних спортсменів і перспективах їх досягнень у спорті, які тісно пов'язані в першу чергу з оптимальним віком початку занять цим видом спорту, забезпеченням різнобічної підготовки на початковому етапі спеціалізації та дотриманням основних методичних положень:

1. Послідовність завдань, засобів та методів навчання й тренування дітей, підлітків, юніорів та дорослих спортсменів.

2. Суворе дотримання принципу послідовності тренувальних і змагальних навантажень в процесі багаторічного тренування юних спортсменів. Сучасний рівень досягнень вимагає організації цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору обдарованих спортсменів, які здатні поповнити лави провідних спортсменів країни, а також пошуку найбільш яскравих засобів і методів навчально-тренувальної роботи. У розділі "Організаційно-методичні рекомендації" розкриті мета та завдання спортивного тренування, його зміст, а також принципи та етапи багаторічної підготовки, вікові особливості навчання й тренування спортсменів різного віку. Крім того, підкреслюється важливість вірного вибору загальної стратегії підготовки спортсменів із плавання щодо вікового та методичного аспектів. У подальших розділах пропонуються програмний матеріал для практичних занять у групах початкової та попередньої базової підготовки, приблизні плани-схеми тижневих мікроциклів для різних періодів та етапів підготовки , у групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень, висвітлюються питання теоретичної та психологічної підготовки, медико-біологічного контролю, а також відновлювальних заходів. Методика проведення занять з дітьми істотно відрізняється від системи підготовки кваліфікованих дорослих спортсменів. Проте на практиці це положення, як правило, лише декларується. Одна з головних причин такої невідповідності полягає в незнанні або недооцінюванні багатьма тренерами важливості врахування в своїй роботі своєрідної психіки дітей, об'єднання в роботі з ними потрібного та корисного з цікавим і приємним. Це - нелегке завдання, яке вимагає високої педагогічної майстерності, постійного творчого пошуку і натхнення. Залежно від наявних умов проведення занять, рівня підготовленості спортсменів і терміну змагань тренери повинні вносити до планів, що розробляються, певні зміни. Більше того, навіть удосконалене планування не може забезпечити підготовку майстра спорту високого класу. Педагогічна майстерність тренера спирається, зокрема, на знання й урахування закономірностей розвитку технічних і довільних програм за віком, раціональну техніку виконання обов'язкових елементів, передову методику навчання. Систематичне та в повному обсязі засвоєння програмного матеріалу та пропонованих режимів навчально-тренувальної роботи з урахуванням загальної стратегії підготовки спортсменів повинні виключити форсування, "натягування" юних спортсменів на черговий розряд, забезпечити неухильне зростання їх досягнень.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

 У процесі багаторічної підготовки в ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ виділяється кілька етапів:

- початкової підготовки;

- попередньої базової підготовки;

- спеціалізованої базової підготовки;

- підготовки до вищих досягнень.

Кожен етап характеризується своїми цілями, завданнями, засобами та організацією підготовки. Зарахування до спортивної школи, комплектування відділень і навчальних груп, форма та тривалість навчально-тренувальних занять, кваліфікаційні та контрольно-перевідні нормативи визначені відповідно до вимог правових засад, що регулюють діяльність спортивних шкіл, і Положенням про ДЮСШ і СДЮШОР. Навчально-тренувальний процес кожного року навчання повинен бути спрямований на виховання морально-етичних якостей та здорового способу життя, а також досягнення високих результатів в обраному виді спорту. Наповнення навчальних груп, режим навчально-тренувальної роботи в спортивних школах і навчальних закладах спортивного профілю, вимоги до спортивної підготовленості тих, хто займається, на кінець навчального року.

Вікові особливості навчання й тренування на різних етапах багаторічної підготовки.

6-7 - вік інтенсивного росту та розвитку всіх функцій та систем організму. Висока рухова активність і значний розвиток рухової функції дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом. Хребтовий стовп відрізняється значною гнучкістю. Значну увагу приділяти формуванню правильної постави. Суглобово-зв'язковий апарат дуже еластичний та недостатньо міцний. Доцільним є цілеспрямований, але обережний розвиток гнучкості. Інтенсивно розвиваються м'язова система та центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних, тонус м'язів-згиначів переважає над тонусом м'язів-розгиначів. Утруднені дрібні та точні рухи. За умов переважання в занятті швидких рухів треба невеликими дозами давати дрібні та точні рухи. Значну увагу приділяти м'язамрозгиначам і розвитку координації рухів. Регуляторні механізми серцево - судинної, дихальної, м'язової та нервової систем недосконалі. Навантаження повинні бути невеликими за обсягом, помірної інтенсивності та носити дрібний характер. Тривалість активної уваги, зосередженості й розумової працездатності невелика - до 15 хв. Заняття повинні бути емоційними, багатоплановими. Кількість одноразових вказівок обмежена. Особливо великою є роль успадкованого та ігрового рефлексів. Основними методами повинні бути наочні з ідеальним показом, а також ігровий стиль тренування.

7-11 Відбуваються важливі зміни рухових функцій. За багатьох параметрів вони досягають дуже високого рівня, тому створюються найкращі передумови для навчання та розвитку фізичних якостей. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слова набувають дедалі більшого значення. Потрібно ефективно використовувати цей період для навчання нових, в тому числі складних рухів, а також активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей - спритності, гнучкості, швидкості. Силові та статичні вправи викликають швидке стомлення; найкраще сприймаються короткочасні швидкісно-силові вправи. Все більшого значення в навчанні набирають словесні методи. З фізіологічної точки зору, підлітковий період - період статевого дозрівання, характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см за рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму. У тренуванні доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі.

11-15 Спостерігається прискорене зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури. Здійснюється перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей. Потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження. Нерівномірності в розвитку серцевосудинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої стомлюваності. Проте можна й треба засвоювати нові та складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. У поведінці позначається перенавантаження: збудження, неадекватна поведінка, гальмування реакції, порушення концентрації уваги. Обережно та індивідуально дозувати навантаження, дбати про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно проводити лікарський контроль. Однією з важливих умов виховання є спокійна обстановка, доброзичливість і злагода.

15-18 Юнацьким рокам властивий високий ступінь функціонального вдосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У ці роки можна очікувати особливо високих спортивних результатів.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***таблиця № 1*** |  |  |  |  |
| **план-графік** |  |  |  |  |
| **РОЗПОДІЛУ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ СТУДЕНТІВ,ЩО НЕ ВМІЮТЬ ПЛАВАТИ** |  |  |  |  |
| **ТЕМА ЗАНЯТТЯ** | **Черговий номер навчального заняття** |  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |  |  |  |  |
| Техніка та теорія плавання | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| **Навчання плавання на суші:** |  |  |  |  |
| вправи загального фізичного розвитку | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |
| вправи ,які вдосконалюють техніку плавання | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |
| рухи,які імітують плавання | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |
| **Вправи у воді:** |  |  |  |  |
| ковзання уводі | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 |   |   |   |   |   |  |  |  |  |
| рухи ногами стилем кроль | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 |   | 5 |   | 5 |   |  |  |  |  |
| рухи ногами стилем кроль на спині | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 |   |   | 5 |   | 5 |   | 5 |  |  |  |  |
| рухи руками стилем кроль | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 |   | 5 |   | 5 |   |  |  |  |  |
| рухи руками стилем кроль на спині |   |   | 5 | 5 |   |   |   | 5 |   | 5 |   | 5 |  |  |  |  |
| рухи ногами кролем у поєднанні з диханням |   |   |   | 5 | 10 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |
| рухи руками кролем у поєднанні з диханням |   |   |   |   |   | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 |  |  |  |  |
| плавання у координації кролем |   |   |   |   |   | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |
| плавання у координації кролем на спині |   |   |   |   |   |   | 5 | 10 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |
| техніка виконання поворотів стилем кроль |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 5 | 5 |  |  |  |  |
| техніка виконання поворотів стилем кроль на спині |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 5 | 5 |  |  |  |  |
| техніка виконання стартового стрибка |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |
| контрольні нормативи |   |   |   |   |   | к |   |   |   | к | к | к |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Умовні позначки:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  + подається у процесі вивчення матеріалу; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **к-прийом контрольних нормативів;** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **15-час у хвилинах, виділенний на занятті на вивчення цього матеріалу.** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **таблиця № 2** |
| **план-графік** |
| **проходження практичного матеріалу для всіх студентів ВНЗ з середньою плавальною підготовкою** |
| **зміст занять** | **почерговмй номер практичного заняття** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| теоретічні знання | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
| **загальна та спеціальна фізична підготовка (на суші ):** |
| біг, хода ін. | 5 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 | 5 |
| вправи для загального розвитку | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 10 |
| вправи для спеціального розвитку | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 5 | 10 | 10 |
| імітаційні вправи | 5 | 10 | 10 | 10 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| **вправи у воді** |
| розминка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| плавання вибраним способом | 10 | 10 | 15 | 15 | 10 | 20 | 15 | 10 | 10 | 15 | 10 | 15 | 20 | 15 |
| плавання іншім способом | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 10 |   | 10 | 10 | 15 | 10 | 15 | 15 | 15 |
| плавання за допомогою ніг | 10 | 10 | 5 | 5 | 10 |   | 10 | 10 | 10 | 10 |   | 5 | 5 |   |
| плавання за допомогою рук | 10 | 10 | 5 | 5 | 5 |   | 10 | 10 | 10 | 5 |   | 5 | 5 |   |
| естафетне плавання |   |   |   |   |   | 15 |   |   |   |   | 20 |   |   |   |
| плавання з тягарем  |   | 5 | 5 | 5 |   |   |   |   | 5 |   |   | 5 |   |   |
| контрольні нормативи |   |   |   |   |   |   | к |   |   |   |   |   |   | к |
| Умовні позначення: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  + - подаються у процесі опанування матеріалу; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 - час у хв., залучений у занятті на вивчення відповідного матеріалу; |  |  |  |  |  |
| к - прийом контрольних нормативів. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |

Розібрати план-конспект за прикладом :

**План-конспект заняття з плавання №5**

**(ІІ – семестр)**

**Місце проведення:** спортивний комплекс КНУБА (басейн).

**Обладнання**: дошки (великі та малі) для плавання.

**Дата проведення:** 10.03.2021 року.

**Проводить:** ст. викладач Россипчук І.О.

**Задачі:**

1. Сприяти розвитку аеробних можливостей (плавання 12 хвилин без відпочинку).
2. Ознайомити з технікою повороту “сальто” при плаванні кролем на спині.
3. Закріпити техніку плавання кролем на груді, кролем на спині та брасом з виконанням поворотів.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Зміст заняття | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.2.3.4.5. | **Підготовча частина:**Вхід студентів, гігієнічні процедури.Відмітка про присутність.Ознайомлення з завданням заняття.Вимірювання ЧСС перед навантаженням.Розминка на суші:* загальнорозвиваючи вправи;
* спеціальні вправи для плавців..
 | 15-20 хв.10 хв.3 хв.за 10 сек.1-2 хв.5-10 хв. | Завдання студентам надається у відповідності до їх плавальної підготовленостіНагадати студентам про допустимі норми пульсу в спокої та після навантаженняВправи для розігріву м’язів та суглобів. Перш за все плечові, колінні та гомілкові.Імітаційні вправи: техніка повороту “сальто” на спині. |
| 1.2. | **Основна частина:**Плавання вільним стилемПлавання кролем на спині з виконанням повороту | 45-50 хв.12 хв.200-300 м | Без зупинок для відпочинку.Техніка виконання повороту  |
| 3.4.5. | “сальто”.Плавання кролем на груді Плавання брасомВимірювання ЧСС після навантаження | 150-200 м150-200 мза 10 сек.1-2 хв. | **“сальто”:*** підпливання до стінки басейну на спині;
* коли до стінки залишається відстань 2-3 гребка – обертання тіла зі спини на груди, затримка дихання на вдиху і далі так само, як при плаванні кролем на груді.

Поворот “сальто” відпрацьовувати спочатку по елементам, а потім у цілому.З обов’язковим виконанням повороту “сальто”.На технікуПорівняння пульсу з тим, що був на початку заняття |
| 1.2.3.4. | **Заключна частина:**Довільне плаванняВимірювання ЧСС після відновлення організмуПідведення підсумків заняттяГігієнічні процедури | 15-20 хв.50-100 мза 10 сек.1-2 хв.5 хв.5-10 хв. | Максимально розслабитисяЗробити висновки стосовно функціонального стану організмуІндивідуально: робота над помилками та домашнє завдання за потребою |