

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Советского района»
(МАУ ДО СШ Советского района)

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
МАУ СШ Советского района
Протокол № __1__ от __02.02.2023__

Утверждено
приказом
МАУ СШ Советского района
№ __51__ от __03.02.2023__

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа в области физической культуры и спорта «плавание»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации __1__ год__
Возраст обучающихся __7-17__ лет
Количество часов в год: __216__ режим __6__ ч/нед
Разработчик: Смирнова В.А. заведующий отделением

г. Советский, 2023 год

Содержание программы	стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Направленность программы	3
3 Сроки реализации программы	4
4 Условия реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих	4
4.1. Наполняемость групп обучающихся	
4.2 Продолжительность занятий	
5 Формы обучения	4
6 Планируемый результат освоения программы	5
7 Учебный план или учебно-тренировочный план	6
8 Календарный учебный график с указанием:	6
8.1 Количества недель занятий	
8.2 Времени, предусмотренного для промежуточной и итоговой аттестации (если программой предусмотрено)	
9 Рабочая программа	6
10 Оценочные материалы	22
Учебно-методические пособия	22
Приложение 1	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «плавание» соответствует физкультурно-спортивной направленности, предназначена для реализации в организациях дополнительного образования детей.

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами и многие профессиональные пловцы пришли в этот вид спорта, чтобы поправить здоровье, избавиться от астмы, справиться с нарушениями сердечно-сосудистой системы, поэтому плавать, мы, прежде всего издырявливаемся, что сегодня, в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма очень важно. Благотворное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неоценимо. Под влияние регулярных занятий плаванием улучшается деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата. Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решают координация и ловкость, а не физическая сила.

2. НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ.

Общеразвивающая программа по плаванию является физкультурно – спортивной, по функциональному предназначению общеразвивающей.

Программа разработана на основе:

✓ Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р) |

✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р) 6 |

✓ Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных

правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

✓ Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)

✓ Устава Учреждения;

✓ Локальные нормативные акты Учреждения;

✓ Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ

3. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации Программы - 1 год, 36 учебных недель. На обучение принимаются дети в возрасте от 7 лет. Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (СРОК ОБУЧЕНИЯ) И ВОЗРАСТ ПОСТУПАЮЩИХ

4.1. Минимальный возраст обучающихся - 7 лет, максимальный возраст обучающихся - 17 лет включительно. Группы комплектуются с учетом возраста. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный состав группы - 25 человек.

4.2. Учебный процесс длится с сентября по май. Расписание занятий составляется с учетом занятости обучающихся в общеобразовательных организациях. Продолжительность занятия составляет 1-2 академических часа в день (астрономический час - 60 минут). Количество часов в неделю - 6, количество занятий 3-6 раз в неделю.

Занятия проводятся с сентября по январь в спортивном зале обучение ОФП с упражнениями, направленных на специальную подготовку пловца. С 1 февраля занятия проводятся в плавательном бассейне с обучением элементам плавания.

5. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Форма занятий – групповая, очная.

Форма проведение занятий: основная тренировочное занятие,

соревнования, игровые, контрольные.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Программа рассчитана на проведение 6 занятий в неделю по 1 академическому часу.

6. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По окончании обучения по программе «плавание» обучающиеся будут знать:

- правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоемах;
- базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;
- историю развития отечественного плавания;
- базовые сведения и особенности, характеристик спортивных и прикладных видов плавания;
- о методах и способах спасения людей на воде;

уметь:

- выполнять стартовый прыжок;
- выполнять повороты;
- проплыть дистанцию без учета и с учетом времени с правильным выполнением старта и поворотов;
- демонстрировать технику всех спортивных способов плавания;
- демонстрировать общефизических и специальных качеств;
- применять на практике виды прикладного плавания;
- демонстрировать навыки и умения по плаванию в соревновательной деятельности;

за время обучения сформируют:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитают и будут проявлять культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- воспитают и будут демонстрировать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

Способы проверки - выполнение контрольных упражнений. Контрольно-тестовые упражнения и формы протоколов оформления промежуточной и итоговой аттестации представлены в Приложении 1

7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЛИ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Общий учебно-тематический план рассчитан на 36 недель - 216 часов.

№	название раздела, тема	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1	«базовый уровень»	216	2	214	выполнение

					контрольных упражнений
--	--	--	--	--	---------------------------

(подробный календарно-тематический план составляется индивидуально тренером - преподавателем).

8. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Примерный учебный-план график

№	Название разделов и тем	количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	беседа
2.	Теоретическая подготовка	4	4		беседа
3.	ОФП на суше	48	1	47	мониторинг
4.	СФП на суше	48	1	47	мониторинг
5.	Технико-тактическая подготовка				
6.	Общая плавательная подготовка	16	1	15	
7.	Техника плавания кролем на груди	19	1	18	
8.	Техника плавания кролем на спине	19	1	18	
9.	Техника плавания брассом	19	1	18	
10.	Техника плавания дельфином	19	1	18	
11.	Стартовые прыжки	6	1	5	
12.	Техника выполнения поворотов	6	1	5	
13.	Соревновательная подготовка	3	1	2	соревнования
14.	Контрольное занятие	5	1	4	мониторинг
15.	Итоговое занятие	2	1	1	
	ИТОГО:	216	17	199	

9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа рассчитана на 36 недель, 216 часов, недельная нагрузка - 6 часов, количество занятий 3-6 раз в неделю.

Программный материал содержит:

- теоретические занятия - 17 час,
- практические занятия - 199 часов

- общая физическая подготовка - ходьба; бег; общеразвивающие упражнения; упражнения для плечевого пояса; упражнения для туловища, шеи, ног; разнообразные прыжки; акробатические и гимнастические упражнения, ходьба на лыжах);
- специальная физическая подготовка - имитационные и подводные упражнения для освоения техники плавания; упражнения в плавательном бассейне.
- игры в воде;
- выполнение контрольных упражнений,

(календарно-тематический план составляется тренером - преподавателем отдельно для каждого возраста).

Средства обучения - доска для плавания, лопатки для плавания, поплавок-вставка для ног, скамейка гимнастическая, мячи, гимнастические коврики, ласты, скакалки, лыжи.

Занятия организованы на свежем воздухе, в спортивном зале, в плавательном бассейне.

I. Вводное занятие

Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия - проводятся в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время занятия (в период отдыха). Весь материал излагается в доступной форме и соответствует возрасту обучающихся.

Темы

1. Роль физической культуры в жизни человека.
Понятие о физической культуре и спорте. Влияние физических упражнений на организм.
2. Роль плавания в России и за рубежом.
История зарождения плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, чемпионы Мира и Европы.
3. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.
Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и профилактика простудных заболеваний.
4. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.
Уход за инвентарем и оборудованием. Правила ухода за средствами личной гигиены.

Практические занятия.

Практические занятия рассчитаны на 199 часов, в которых общая физическая подготовка 57-62%, специально физическая подготовка 18-22%, техническая подготовка 18-22%, контрольные упражнения занимают 7-9%.

Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности:

- ходьба и бег;
- общеразвивающие упражнения (в движении);
- общеразвивающие упражнения (на месте);
- упражнения для рук плечевого пояса;
- упражнения для туловища, шеи и ног;
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах;
- прыжки;
- акробатические и гимнастические упражнения;
- комплекс упражнения «Кифута».
- упражнения на растягивание и подвижность суставов (на гибкость);
- упражнения на развитие координации.

Задачами общей физической подготовки являются:

- всесторонне развитие организма обучающегося, повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- оздоровление и закаливание;
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Специально физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

СФП направлено на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

- имитационные упражнения;
- подводящие упражнения (на суше, в воде);
- специальные упражнения, направленные на развитие гибкости.

Техническая подготовка.

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений, с другой – эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения обучающимися техникой движений.

В плавании выделяют общую и техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности лежат координационные

способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых на занятии (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами
4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:
 - а) прямые руки впереди;
 - б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища;
 - в) обе руки вдоль туловища;
 - г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки.Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания:

- В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь.
- В упражнениях 1-4 темп движений быстрый.

- В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым Положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены.
- Упражнения 6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания.

11. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.
15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
17. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.
19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания:

- В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.
- В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох в момент касания бедра рукой.
- Упражнения 15—19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая у бедра, затем с надувным кругом между ногами.
- Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).
22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух - и четырехударной координации движений).
23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания:

- В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.
 - Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем на каждый цикл.
- Упражнения для изучения техники кроля на спине.

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания:

- Следить за вытянутым, ровным положением тела.
 - Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх.
 - Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.
- Упражнения для изучения движений руками
7. И.п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
 8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
 9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
 10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
 11. То же, при помощи попеременных движений руками.

12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания:

- Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники брасса.

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь про скользить как можно дольше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания:

- Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме.

- Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад - внутрь с паузой после сведения ног

вместе.

- Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

11. И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

12. То же, но в сочетании с дыханием.

13. Скольжения с гребковыми движениями руками.

14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания:

- Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч в конце гребка локти быстро «убираются» - движутся внутрь - вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.

- Упражнения 13- 14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.

16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания:

- Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

2. И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

3. И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

4. И.п. - стоя, руки вверху. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания:

- Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.
- Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два - три удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

12. И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
13. И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
14. То же, но лицо опущено вниз.
15. То же, но руки имитируют движения» при плавании дельфином.
16. И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
17. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
18. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

19. И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем в воде.
20. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
21. Плавание двуударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
22. Плавание двуударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

23. То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

Основные методические указания:

- Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.
- Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды.
- Упражнения 16—18, 20—23: контролировать положение высокого локтя в начале Гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем - один вдох на два-три цикла движений, затем на каждый цикл.
- Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем в рабочем темпе.

Упражнения для изучения техники стартов.

Во времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от

стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни. Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди.

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подпиливанием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и в дельфине.

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки

соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Соревновательная подготовка.

Календарь соревнований по плаванию. Правила подачи заявки на соревнования. Медицинский осмотр и допуск к соревнованиям. Психологический настрой на соревнования. Правила поведения в качестве участника соревнований и в качестве зрителя. Правильный выбор дистанции и способа плавания на соревнованиях. Режим питания перед и в дни соревнований. Анализ результатов соревнований.

Практическая часть

Участие в соревнованиях внутри учебной группы, в школьных, муниципальных и др. согласно подготовке и календарному плану соревнований.

Контрольные занятия.

Методика выполнения контрольных упражнений по общей, специальной и технической подготовке. Исходные положения, количество попыток, зачетные требования. Условия проведения контрольно-тестовых упражнений.

Практическая часть

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической (плавательной) подготовке.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть

Подведение итогов за год обучения. Вручение грамот, дипломов победителям и призерам соревнований. Задание на каникулярное время. Инструктаж о правилах поведения на открытых водоемах в летнее время.

Практическая часть

Проведение водноспортивных эстафет, спортивного праздника.

Методическое обеспечение

Принципы, средства и методы учебного процесса.

Принципы учебных занятий:

- непрерывность учебного процесса (систематичность),
- последовательность (от простого к сложному),
- индивидуальный подход в условиях коллективной работы,
- построение занятий с учётом возраста и физиологических особенностей детей и подростков.

Средства - общеразвивающие упражнения, специальные и имитационные упражнения, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, ходьба, бег, прыжки, акробатические и гимнастические упражнения.

Ходьба и бег:

ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления. Цель этого упражнения в подготовительной части – выработка подвижности ног, баланса и подготовка сердечно - сосудистой системы к более сильной работе. В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств (выносливости, скорости).

Общеразвивающие упражнения, выполняемые в движении: выполняются на отрезках 10-15м передвижение в упоре сзади согнув ноги («таракашка»), из и.п. упор лежа поочередно переставляя руки и ноги («крокодил»), из и.п. упор лежа передвижение боком («скалолаз») и.д. В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др. В подготовительной части используется для разогревания мышц, подготовки организма к основной работе. В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

Упражнения для туловища и шеи и ног: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п. В подготовительной части используется для разогревания мышц, подготовки организма к основной работе. В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах:

маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем;

повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др. В основной части для развития гибкости и увеличения подвижности суставов.

Прыжки через скакалку, различные виды прыжков на одной, на двух ногах и др.

Акробатические и гимнастические упражнения

(выполняются обязательно со страховкой): перекаты из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др. В основной части для укрепления различных групп мышц и развития физических качеств.

Имитационные упражнения - движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Цель упражнения – выработка координации в работе рук и ног, работа в облегченных условиях, развитие

Упражнения на растягивание и подвижность суставов

специальный комплекс упражнений, используемый пловцами для увеличения подвижности в плечевом, голеностопном, тазобедренном суставах, позвоночном столбе. Цель упражнения – развитие гибкости пловца.

Упражнения Кифута - специальный комплекс упражнений, используемый пловцами для увеличения специальной гибкости, координации, силы.

Методы - общепедагогические (словесный, наглядный), практические (метод строго регламентированного упражнения, метод направленный на освоения спортивной техники, метод направленный на воспитание физических качеств, игровой метод).

4.2 Методические рекомендации по организации и проведению занятий.

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Годовой объем работы по обучению определяется из расчета 36 недель. Расписание занятий составляется с учетом занятости обучающихся в общеобразовательной организации. Продолжительность занятия составляет 1-2 академических часа (один академический час - 45 минут). Количество часов в неделю - 6, количество занятий в неделю - 3-6. Занятия организованы на свежем воздухе, в спортивном зале, на ванне плавательного бассейна.

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.

3. Движения ногами.
4. Движения руками и общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны.
2. Изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде.
3. Изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером.
4. Изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1. Движения ногами с дыханием.
2. Движения руками с дыханием.
3. Движения ногами и руками с дыханием.
4. Плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности обучающегося.

Методы контроля.

Медицинский контроль:

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское контроль осуществляется два раза в год, как правило в сентябре-октябре, январь

Контрольные упражнения:

- выполнение стартов, поворотов,
- проплывание 50 м., 100 м., 200 м. и т.д., без посторонней помощи, без учета времени, любым стилем плавания.

Педагогический контроль - проводится по карте педагогического наблюдения.

Материально-технические условия.

Подбор спортивного инвентаря определяется поставленными задачами данной Программой.

Многообразие инвентаря дает возможность продуктивно использовать каждое занятие. Инвентарь должен соответствовать возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Количество инвентаря соответствует количеству детей на занятии.

Габариты и вес инвентаря соразмерим с возможностями ребенка. Инвентарь должен быть безопасным и прочным при его использовании.

Материалы, из которых изготовлен инвентарь, должны отвечать гигиеническим требованиям, быть экологически чистыми.

Материально-техническое обеспечение - *плавательный бассейн*.

Для плодотворных занятий по обучению плаванию, нацеленных на освоение программного материала необходим спортивный инвентарь и оборудование:

№ п/п	наименование	кол-во изделий	ед. измерения
1.	доска для плавания	15	шт.
2.	поплавков - вставка для ног	15	шт.
3.	лопатка для плавания	15	шт.
4.	скамейка гимнастическая	5	шт.
5.	гимнастические палки	15	шт.
6.	ласты	15	шт.
7.	эластичная резина (жгут для плавания)	15	шт.
8.	скакалки	15	шт.
9.	мяч волейбольный	2	шт.
10.	дыхательная трубка	15	шт.
11.	тормозные пояса	15	шт.
12.	эспандер	15	шт.
13.	секундомер	2	шт.

10. Оценочные материалы.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Выявление уровня освоения обучающимися, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке, в том числе технико-тактической.

Мониторинг: текущий и промежуточный контроль проводится в конце обучения каждого полугодия и года обучения. В результате мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Контрольно-тестовые упражнения и формы протоколов оформления промежуточной и итоговой аттестации представлены в приложении 1.

Учебно-методические пособия.

Литература:

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М: Советский спорт, 2004.-216с.
2. Программа начального обучения плаванию.- М:Учебно-методический центр, 1979.-116с.
3. Обучение детей плаванию.- М: Физкультура и спорт, 1989.-96с.
4. Программа обучения плаванию в детском саду (возраст 5-7 лет). - СПб.:»ДЕТСВО-ПРЕСС», 2003.-80с.
5. Плавание: Игровой метод обучения. - М: «Олимпия пресс», 2006.- 44с.
6. Булгакова Н.Ж.: Игры у воды, на воде, под водой.- М: Физическая культура и спорт, 2000г.
7. Кубяшкин В.И.: Учите школьников плавать: Кн. для учителя. - М: Просвещение, 1998. - 112с.: ил.

Интернет источники:

1. Плавание: Теория и методика преподавания.
http://nevelsk-sport.ru/wp-content/uploads/2014/03/images_biblio_TEORIYa_I_METODIKA_OBUCHENIYa_PLAVANIYu.pdf
2. Матвеев Л.П.: Теория и методика физической культуры.
<http://bms7.ru/books/book1.pdf>

Группа № _____ Дата проведения тестирования _____

№	Фамилия, имя	Год рождения	Бег 30 (сек) не более ю-6,5 д-7,0	Наклон вперед стоя на возвышен ности не менее ю-1см д-3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши) подтягивание в упоре лежа (девушки) за 30 сек не менее ю-3 раз д-3 раз	Челночный бег 3x10 м (сек) ю- 6,5 д-7,2	Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя (см) не менее ю-200 д-170	Стрел п

Тренер-преподаватель _____ / _____