

Министерство образования Пензенской области

**Филиал Государственного автономного учреждения дополнительного образования
Пензенской области «Многофункциональный туристско - спортивный центр»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п. Мокшан
Спортивно-оздоровительный комплекс «Звездный»**

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «29» августа 2024 г.



Утверждаю

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

Пр. № 284 от «30» 08 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ПЛАВАНИЕ»
(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Тарасова Светлана Александровна,
педагог дополнительного
образования

р.п. Мокшан, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность; по уровню освоения является базовой.

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям плаванием, выявление одаренных обучающихся.

Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. №41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Уставом и локальными актами ГАУДО МФТЦ (Положением о дополнительной общеобразовательной программе; Положением об аттестации обучающихся).

Актуальность программы

Плавание — один из уникальных видов физических упражнений

связанных с оздоровительным и закаливающим воздействием на человека водной среды. Особенно это воздействие благотворно для растущего организма детей. Невозможно переоценить оздоровительное значение плавания. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом — это не только обучение младшего школьника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции. В основе обучения лежит приобретение умений, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде и, конечно же, получать от этого удовольствие.

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. Благодаря занятиям плаванием, мы не только решаем вопрос досуга ребенка, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

Программа способствует решению таких важных проблем дополнительного образования как повышение занятости детей в свободное время, развитие морально-волевых качеств личности, физическое развитие и оздоровление, подготовка к сдаче норм ГТО.

Отличительные особенности программы и её новизна. Отличительной особенностью этой программы является то, что обучающиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки и антропометрических данных. Кроме того, в курс данной программы включен блок овладения навыками прикладного плавания. Новизна программы прослеживается в активном приобщении детей к плаванию через увлекательные оздоровительные мероприятия с применением новых игровых

технологий. Данная программа является модифицированной и разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, в имеющихся в наличии средствах обучения, и с использованием материалов на основе программ «Обучение плаванию», Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Богиной Т.Л., «Обучение детей плаванию» В.С. Васильева, примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Педагогическая целесообразность программы.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности по плаванию «Плавание» предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Педагогическая целесообразность применения этой программы заключается в том, что учебно-тренировочный процесс, а также формы и методы организации процесса направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание, развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, формирование творчества и воспитание чувства коллективизма.

Цель программы - формирование у обучающихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни, а также укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Задачи программы:

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких

физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе;

- ознакомление с правилами безопасности на воде, обучение технике оказания первой помощи и спасения на воде;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности;
- закаливание и профилактика простудных заболеваний;
- Обучение технике спортивного плавания

Адресат программы. Программа адресована детям 5 - 17 лет. Группы комплектуются из числа желающих девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием. Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям, с дальнейшим контролем во врачебно - физкультурном диспансере.

Зачисление происходит без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению законных представителей ребенка. Для обучающихся, имеющих базовую подготовку, возможно зачисление, а также перевод по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки обучающихся. Наполняемость группы – **15 человек**.

Программа охватывает детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Психофизические особенности этих возрастных групп:

Младший школьный возраст (7-10 лет). Ребенок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования тренера, занимаясь спортом, легко выполняет размашистые движения. Интеллектуальное развитие: ребенок умеет самостоятельно рассуждать,

анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определенной задачи. Психологическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте: осознает свою принадлежность к социуму, умеет и любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным и инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения и торможения, и ребенок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи.

Средний школьный возраст (11-14 лет). Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

Старший школьный возраст (15-17 лет). В этом возрасте нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности, сопровождаемые неорганическими шумами, повышением артериального давления, изменением ритма. Эти нарушения, как правило, носят временный характер, но они требуют рациональной организации режима труда и спорта. Происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила, приобретает способность к выполнению длительной интенсивной

нагрузки. Продолжается процесс полового созревания. Происходящие изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Для этого возраста характерна эмоциональная уравновешенность, стремление к самообразованию, самостоятельность мышления. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

Объем и сроки реализации программы

Программа предусматривает обучение на протяжении 3 лет. Общий объем за три года – 648 часов.

1 год обучения: 216 часов в год.

2 год обучения: 216 часов в год.

3 год обучения: 216 часов в год.

Количество учебных недель в год: 36.

Форма обучения. Основной формой обучения является очная.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю на базе спортивно-оздоровительного комплекса по 2 академических часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Расписание занятий составляется и утверждается директором учреждения по предоставлению педагога с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и возможностей, а также возможностей использования спортивного объекта, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

Режим занятий

1 год обучения	3 раза в неделю по 2 академических часа	6 часов в неделю	216 часа в год
2 год обучения	3 раза в неделю по 2 академических часа	6 часов в неделю	216 часов в год
3 год обучения	3 раза в неделю по	6 часов в	216 часов в год

	2 академических часа	неделю	
--	----------------------	--------	--

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает два уровня освоения:

- *стартовый уровень (1 год обучения)* – начальное разучивание техники плавания, развитие физических качеств личности, формирование потребности в систематических занятиях спортом;

- *базовый уровень (2-3 год обучения)* – детализированное разучивание техники плавания, развитие специально физических и морально-волевых качеств личности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту; спортивное совершенствование специальных физических качеств. Уровень характеризуется нарастанием объема нагрузки в соответствии с физической подготовкой обучающихся;

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как на воде, так и на суше (тренажерный зал, спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

На *стартовом уровне* нагрузка среди детей разного возраста практически не отличается. Это связано с тем, что в этот период идет знакомство с водой, освоение базовых упражнений для обучения навыку плавания. Все эти упражнения выполняются в одинаковых количествах. За исключением занятий, которые проходят ближе к окончанию этапа, когда освоены все стили плавания. Тогда для закрепления навыка и техники плавания используются технические упражнения.

На *базовом уровне* аналогично со стартовым этапом подготовки дети старшего возраста, за счет более развитых физических и биологических качеств, успевают за определенное время тренировки выполнять и проплывать задания и упражнения 100-200 метров, тогда как младшие дети за это же время успевают отработать такое же упражнение, проплывая 50-100

метров.

При работе над общефизическими качествами спортсменов учитываются возрастные особенности развития физических качеств ребенка. Так, у детей младшего возраста активно развиваются такие качества, как координация, гибкость, ловкость. У старших ребят к этим физическим качествам уже добавляются сила, выносливость. В связи с этим тренировки по ОФП корректируются исходя из возраста ребенка. Например, младшие ребята выполняют наклон туловища, касаясь руками пола, а старшие ребята выполняют наклон к полу, чередуя его с приседанием.

При плавании старшие ребята учитывая, что у них начинает развиваться сила и выносливость, используют в выполнении упражнений на воде дополнительный спортивный инвентарь, например: тормозной пояс, лопаты, утяжелители. А также весь тот инвентарь, что используют младшие дети: доски, колобашки.

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работ
1	Физическая	Общефизическая	Повышение общей дееспособности
		Специально-физическая на суше и в воде	Развитие специальных физических качеств
2	Техническая	Обтекаемость	Длина скольжения
		Плавучесть	Уровень воды при равновесии в Воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе
		Техника плавания всеми способами	С помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации
		Выполнение тестов	3-6 х 50м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса
		Базовая	Психологическое развитие,

3	Психологическая		образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирования состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения
		Командная	Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу
		Модельные тренировки	
		прикидки	

Ожидаемые результаты:

По окончании **стартового уровня** обучающиеся

будут знать:

- основы гигиены и закаливания организма, здорового образа жизни;
- правила поведения в помещении и техники безопасности в бассейне;

будут уметь:

- прыгать с невысокого бортика бассейна
- подныривать под различные предметы
- задерживать дыхание
- доставать игрушку со дна бассейна
- выполнять лежание и скольжение на груди и на спине
- проплывать на задержке дыхания лежа на груди и на спине
- работать ногами и руками лежа на груди и на спине упрощенными способами

По окончании **базового уровня** обучающиеся

будут знать:

- значение занятий физической культурой и спортом
- влияние закаливания на организм человека
- средства закаливания
- основы техники спортивного плавания кролем на груди и кролем на спине

будут уметь:

- самостоятельно выполнять комплекс ОРУ на суше
- выполнять поиск предметов со дна бассейна
- овладеть техникой работы ногами кролем на груди и кролем на спине
- овладеть основной спортивной техникой работы руками кролем на груди и кролем на спине
- овладеть правильным дыханием при плавании кролем на груди и кролем на спине
- овладеть толчком от бортика при плавании на груди и на спине
- выполнять прыжки в воду с тумбочки
- скользить максимально долго на задержке дыхания

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

В течение года будут проводиться соревнования:

- скоростное плавание
- «Веселые старты» на воде
- открытый урок для родителей

Результаты обучения детей в течение года оцениваются педагогом на контрольных занятиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Год обучения, уровень		
		стартовый	базовый	
		1	2	3
1	Введение в курс занятий.	2	2	2

2	Ознакомление с водой. Основы лежаания и скольжения на воде.	44	-	-
3	Основы техники работы ног и рук	108	-	-
4	Основы техники плавания различными способами.	-	116	92
5	Гигиенические требования и закаливание организма	2	2	2
6	Общая физическая подготовка	54	54	54
7	Специальная физическая подготовка	-	36	36
8	Основы прикладного плавания	-	-	24
9	Контроль подготовленности занимающихся	6	6	6
19	Итого	216	216	216

Учебно - тематический план 1-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	Формы промежуточной аттестации/контроля
1	Введение в курс занятий.	2	2		Собеседование
2	Ознакомление с водой Основы лежаания и скольжения на воде	44	2	42	Выполнение упражнений
3	Основы техники работы ног и рук	108	1	107	Выполнение упражнений
4	Гигиенические требования и закаливание организма	2	2		Собеседование
5	Общая физическая подготовка	54	1	53	Выполнение упражнений
6	Контроль подготовленности занимающихся	6		6	Выполнение упражнений Зачет
	Итого	216	8	208	

Содержание 1-го года обучения

1. Введение в курс занятий.

Теория. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к

занятиям.

Контроль. Собеседование

2. Ознакомление с водой. Основы лежания и скольжения на воде

Теория: ознакомление ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью и с основными видами упражнений для освоения с водой.

Практика: Упражнения на обучение ребенка самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. Упражнения для формирования навыка правильного дыхания в воде: «Вдох подбородок на воды, выдох лицо в воде», «Лицо в воде выдох, поворот головы в сторону вдох», упражнения на всплывание на воде: «Поплавок», «Медуза»; игры «У кого лучше поплавок?» «Волчок», «Кто быстрее всплывет?»; упражнения лежанию на воде: «Звезда», «Стрелка»; упражнения на скольжение на воде: скольжение на груди, на спине с толчком двумя ногами от стенки.

Контроль. Выполнение упражнений.

3. Основы техники работы ног и рук

Теория: ознакомление с основными способами работы ногами и руками на груди и на спине упрощенными способами

Практика: Упражнения для усвоения техники работы ног и рук на груди и на спине упрощенными способами: «Плавание с доской», «Скольжение», «Торпеда», элементарные движения руками и ногами в разных направлениях, напряжение и расслабление ног.

Контроль. Выполнение упражнений.

4. Гигиенические требования и закаливание организма.

Теория: сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний, личная гигиена.

Контроль. Собеседование

5. Общая физическая подготовка.

Теория: Общефизическое развитие организма. Развитие дыхания.

Практика: ОРУ на суше.

6. Контроль подготовленности занимающихся.

Практика: контроль осуществляется в соответствии с приведенными нормами. (Приложение №2)

Контроль. Зачет. Приложение №2

В конце первого года обучения учащиеся должны знать:

- ♣ - правила гигиены
- ♣ факторы закаливания
- ♣ технику безопасности при нахождении в бассейне

Должны уметь:

- ♣ ходить и бегать в воде без поддержки взрослого
- ♣ прыгать с невысокого бортика бассейна
- ♣ подныривать под различные предметы
- ♣ задерживать дыхание
- ♣ доставать игрушку со дна бассейна
- ♣ выполнять лежание и скольжение на груди и на спине
- ♣ проплывать на задержке дыхания, лежа на груди и на спине
- ♣ работать ногами и руками лежа на груди и на спине упрощенными способами

Учебно - тематический план 2-ого года обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			Теоретические занятия	Практические занятия	Формы промежуточной аттестации/контроля
1	Введение в курс занятий.	2	2	-	Собеседование
3	Основы техники плавания различными способами.	116	1	115	Выполнение упражнений
3	Гигиенические требования и закаливание организма	2	2		Наблюдение
4	Общая и специальная	90	1	89	Выполнение

	физическая подготовка				упражнений
5	Контроль подготовленности занимающихся	6	-	6	Выполнение упражнений Зачет
	Итого	216	6	210	

Содержание 2-го года обучения

1. Введение в курс занятий.

Теория: Цель, содержание обучения. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям.

Контроль. Собеседование.

2. Основы техники плавания различными способами.

Теория: Изучение техники упрощенного плавания кролем на груди, кролем на спине.

Практика: Упражнения на обучение техники плавания кролем на груди, на спине, работы ногами кролем на груди и кролем на спине: «Держась за бортик, круговые вращения рукой вперед»; аналогичные упражнения в положении лежа на воде с продвижением вперед. Аналогичные упражнения в положение, лежа на воде с продвижением вперед. Плавание в координации кролем на груди. «Торпеда на спине с доской», «Торпеда с подключением рук на спине с доской». Те же упражнения, без инвентаря с продвижением по воде. Плавание в координации кролем на спине.

Контроль. Выполнение упражнений.

3. Гигиенические требования и закаливание организма.

Теория: сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний, личная гигиена.

Контроль. Наблюдение.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие организма для освоения техники различными способами

плавания. Специальные упражнения для освоения техники плавания.

Практика: ОРУ на суше. Специальные упражнения пловца. Плавание с досками. Плавание с удлиненным выдохом.

Контроль. Практическое занятие

5. Контроль подготовленности занимающихся.

Практика: контроль осуществляется в соответствии с приведенными нормами. (Приложение №2)

Контроль. Зачет. Приложение №2

В конце второго года обучения учащиеся должны знать:

- ♣ - значение занятий физической культурой и спортом
- ♣ - влияние закаливания на организм человека
- ♣ - средства закаливания
- ♣ - основы техники спортивного плавания кролем на груди и кролем на спине

Должны уметь:

- ♣ овладеть техникой работы ногами кролем на груди и кролем на спине
- ♣ овладеть основной спортивной техникой работы руками кролем на груди и кролем на спине
- ♣ овладеть правильным дыханием при плавании кролем на груди и кролем на спине
- ♣ овладеть толчком от бортика при плавании на груди и на спине
- ♣ выполнять прыжки в воду с тумбочки
- ♣ скользить максимально долго на задержке дыхания

Учебно - тематический план 3-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Формы промежуточной аттестации/контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Введение в курс занятий.	2	2	-	Собеседование

2	Основы техники плавания различными способами	92	1	91	Выполнение упражнений.
3	Гигиенические требования и закаливание организма	2	2	-	Наблюдение
4	Общая и специальная физическая подготовка	90	1	89	Выполнение упражнений.
5	Основы прикладного плавания	24	1	23	Выполнение упражнений.
6	Контроль подготовленности занимающихся	6	-	6	Выполнение задания Зачет
	Итого	216	7	209	

Содержание 3-го года обучения

1. Введение в курс занятий.

Теория: Цель, содержание обучения. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям. Значение занятий физкультурой и спортом.

Контроль. Собеседование.

2. Основы техники плавания различными способами.

Теория: Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине. Изучение техники плавания брассом.

Практика: Упражнения на совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, упражнения на совершенствование работы ногами кролем на груди и кролем на спине. Упражнения на совершенствование работы руками кролем на груди и кролем на спине по элементам и в координации. Упражнения на совершенствование техники дыхания кролем на груди и кролем на спине. Упражнения на совершенствование согласования дыхания с работой руками кролем на груди и кролем на спине. Упражнения на обучение техники плавания брассом по элементам и в координации. Разведение стоп при отталкивании от бортика бассейна. Приседания с

опорой на пятки, носки в стороны. Плавание ногами брассом с доской. Упражнения для технически правильного выполнения гребка брассом («Разведение кустов в стороны, и в обратном направлении»). Упражнения на согласование движений рук и ног в плавании брассом. Плавание брассом в полной координации.

Контроль. Выполнение упражнений.

3. Гигиенические требования и закаливание организма.

Теория: сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний, личная гигиена.

Контроль. Наблюдение.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие организма для освоения техникой различными способами плавания. Специальные упражнения для освоения техники плавания.

Практика: ОРУ на суше. Специальные упражнения пловца. Плавание с досками. Плавание с удлиненным выдохом. Плавание в ластах.

Контроль. Выполнение упражнений.

5. Основы прикладного плавания.

Теория: История развития прикладного плавания. Изучение техники прикладного плавания и его значение при спасении на воде.

Практика: Упражнения на обучение техники прикладного плавания. Плавание на боку, брассом на спине.

Контроль. Выполнение упражнений.

6. Контроль подготовленности занимающихся.

Практика: контроль осуществляется в соответствии с приведенными нормами. (Приложение №2)

Контроль. Зачет. Приложение №2

В конце третьего года обучения учащиеся должны знать:

- ♣ - значение занятий физической культурой и спортом
- ♣ - влияние закаливания на организм человека
- ♣ средства закаливания

- ✧ технику плавания кролем на груди и кролем на спине
- ✧ значение прикладного плавания
- ✧ основы техники прикладного плавания
- ✧ основы техники плавания брассом

Должны уметь:

- ✧ овладеть правильной техникой работы ногами кролем на груди и кролем на спине
- ✧ овладеть правильной техникой работы руками кролем на груди и кролем на спине
- ✧ овладеть правильным дыханием при плавании кролем на груди и кролем на спине
- ✧ овладеть техникой плавания брассом
- ✧ овладеть техникой плавания на боку
- ✧ овладеть техникой плавания брассом на спине
- ✧ выполнять старты в воду с бортика
- ✧ свободно и долго лежать на воде
- ✧ максимально далеко скользить
- ✧ адекватно (критично) оценивать собственные плавательные возможности

3. Организация занятий по плаванию

Учебный план условно делится на три периода:

1. Подготовительный (сентябрь - октябрь)
2. Основной (ноябрь - март)
3. Заключительный (апрель - май)

Подготовительный период

Медицинский осмотр детей. Оценка физического развития ребенка. Обучение плаванию. Постановка дыхания. Освоение элементов техники плавания. Выбор индивидуальных специальных упражнений. Обучение скольжению. Контроль паузы скольжения.

Основной период

Совершенствование дыхания, техники плавания и техники индивидуальных упражнений. Воспитание осанки. Тренировка мышечной, дыхательной и сердечно - сосудистой систем индивидуальным дозированием нагрузки с ее возрастанием.

Заключительный период

Дальнейшее совершенствование и закрепление техники плавания, дыхания и выполнения индивидуальных комплексов. Подведение итогов - проведение открытых уроков для родителей; активный отдых и оздоровление; рекомендации родителям для самостоятельных занятий с детьми.

В бассейне занимаются, как правило, 15-детей одновременно.

При проведении уроков учитываются возрастные особенности детей, уровень их физической подготовленности и умения плавать.

Условия реализации программы

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2022-2023	01.09.2022	31.05.2023	36	216	3 раза в неделю

Кадровое обеспечение. Занятия проводят педагог дополнительного образования СОК «Звездный» (название образовательной организации) и инструктор по плаванию ГАУДО МФТЦ, имеющие соответствующую квалификацию.

Требования к педагогу:

- высокий уровень профессионализма в физкультурно-спортивной направленности;
- высокий уровень квалификации и педагогического мастерства;
- владение современными педагогическими технологиями;
- знание современных педагогических технологий в области дополнительного образования детей физкультурно-спортивной

направленности;

- владение педагогической этикой;
- знание психолого-педагогических основ развития детей.

Методическое обеспечение. Во время занятий педагог использует разные **формы организации деятельности** с детьми. Основная форма – тренировочное занятие, учебные заплывы, соревнования, игровые, контрольные.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Словесные методы. Объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет (педагог или хором группа). Используя эти методы, педагог помогает детям создать представление об изучаемом движении, понять его форму, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. В связи со спецификой плавания, все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях занятия на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для обучающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться.

Наглядные методы. Показ упражнения квалифицированными исполнителями с объяснением, показ пособий (плакаты, рисунки, фильмы и т.п.), сигналы жестом, свистком, голосом. Использование наглядных методов помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию у детей делает наглядность

наиболее эффективной формой обучения движениям.

Практические методы. Упражнения, многократные повторения, игры, соревнования (упражнения на оценку, кто лучше и т.п.). Метод упражнений характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Изучение техники плавания проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

Для игрового метода характерны эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры, умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях, комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в большом плавательном бассейне. Длина бассейна 25 м., глубина до 2 м.

Необходимый инвентарь и оборудование:

1. Аквапалка (нудлс) – 15 шт.

2. Акватренер двойной
3. Акватренер с поясом
4. Дорожка ортопедическая
5. Дорожка резиновая
6. Доска-калабашка – 15 шт.
7. Жилет плавательный спасательный (страховочный) – 15 шт.
8. Игрушки и предметы, тонущие и плавающие – 15 шт.
9. Катушка для хранения разделительных дорожек – 1 шт.
10. Коврик резиновый – 15 шт.
11. Комплект для подводного плавания – 15 шт.
12. Крепление для спасательного круга
13. Круг спасательный (детский облегченный) – 15 шт.
14. Ласты – 15 пар
15. Лопатки для рук разных размеров – 15 шт.
16. Мяч резиновый – 15 шт.
17. Надувные круги и нарукавники для плавания – 15 пар
18. Обручи плавающие (горизонтальные) – 15 шт.
19. Обручи с грузами (вертикальные) – 15 шт.
20. Поплавок цветной (флажок)
21. Пояс с петлей для обучения плаванию – 15 шт.
22. Разделительная волногасящая дорожка – 5 шт.
23. Разделительная дорожка – 5 шт.
24. Разделительный блок
25. Спасательный линь – 1 шт.
26. Термометр для воды – 1 шт.
27. Термометр комнатный – 1 шт.
28. Часы-секундомер (настенные) – 1 шт.
29. Шест пластмассовый – 1 шт.
30. Шест спасательный с петлей – 1 шт.

Медицинский контроль

Основными задачами медицинского контроля является:

- выявление противопоказаний к занятиям
- определение функционального состояния для назначения соответствующей нагрузки
- контроль за состоянием обучающихся

Первые две задачи решаются перед началом курса оздоровления, третья в процессе занятий. Результаты обрабатываются, дается сравнительный анализ. Для обучающихся углубленное медицинское обследование не проводится.

Для получения допуска к занятиям, обучающимся необходимо предоставить:

- Справку от врача об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием с печатью медицинского учреждения, заверенную личной подписью и печатью врача (1 раз в год);

- Справку от врача-дерматолога об отсутствии кожных грибковых заболеваний (один раз – в начале учебного года);

- Детям младшего школьного возраста (до 12 лет) - результаты исследований на энтеробиоз (1 раз в три месяца, п. 3.12.2. СанПиН 2.1.2.1188-03.2.1.2).

Аналитическая деятельность

Контрольные нормативы составлены с учетом возрастных особенностей. Постоянный анализ занятий помогает с большим эффектом использовать средства и методы, применяемые на занятиях.

Поскольку одной из задач обучения является укрепление здоровья, то для этого рекомендуется вести наблюдения за занимающимися в течение всего курса обучения плаванию.

Наблюдения включают в себя:

- медицинское обследование (антропометрию, функциональное состояние здоровья ребенка);
- педагогический контроль (выполнение и соответствие физической нагрузки, самочувствие ребенка во время занятий, посещение, поведение

ребенка на занятии);

- контроль за ребенком в семье.

Все это является важнейшим условием качества педагогического процесса обучения и формирование потребности в занятиях плаванием и физической культурой.

Воспитательная работа.

Физкультурно-оздоровительные занятия по плаванию обладают широкими воспитательными возможностями. Главная задача в занятиях с учащимися – развитие у детей и молодежи гражданственности, патриотизма, воспитание высокоморальных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Воспитательная работа педагога направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

На первом этапе работы с обучающимися стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного выполнения заданий педагога. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения одноклассников, проводить спортивно-оздоровительные праздники, торжественно отмечать переход учащихся на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам, церемониям. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе на сайте бассейна.

На тренировочном занятии следует хоть раз отметить каждого и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

От педагога требуется умение правильно моделировать мотивационную

структуру личности школьника, формировать у него устремленность, постоянную «заряженность» на достижение конкретной цели.

С воспитательной точки зрения важно, чтобы динамика мотивов деятельности учащихся имела выраженную тенденцию: от случайных и мимолетных мотивов – к устойчивым, от неосознанных мотивов – к осознанным, от личных мотивов – к общественным и т.д.

В группе обучаются разные по характеру, привычкам, интересам, культуре поведения и воспитанию дети. Педагогу необходимо терпеливо учить их науке коллективной жизни, соблюдению правил и традиций, уважению к каждому члену класса. Воспитывать честность, справедливость, верность данному слову, готовность защищать слабых, помогать товарищам, способность защищать коллективные интересы: класса, школы, города, России.

Список литературы для педагога

Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М., «Физкультура и спорт», 2000 г. – 155 с.

Блатт Люсеро Плавание: 100 лучших упражнений. - М., Эксмо, 2018г. - 280с.

Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», М., «Физкультура и спорт», 2006.

Викулов А.Д. Плавание, М., «Владос-Пресс», 2012 г.

Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006 г.

Гордон, С. М. Техника спортивного плавания - М.: Физкультура и спорт, 2008. -200 с., ил.

Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим», М., «Советский спорт», 2004 г.

Вайцеховский С.М., Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М., «Физкультура и спорт», 2017 г. – 167 с..

Каунсилмен Д. Спортивное плавание - М.,: «Физкультура и спорт», 1982.-208с.

Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н., Плавание: игровой метод обучения. – М.,: «Олимпия пресс», 2006. 48 с.

Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.,: «Физкультура и спорт», 2015. - 196 с.

Ньюсом П, Янг А. Эффективное плавание. Пол Ньюсом, Адам Янг. Перевод с англ. Под ред.С.Ленивкина. - М.,2016-389с.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.,: «Астрель», 2014. - 134с.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.

Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.

Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.

Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособие / О.А. Мельникова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.

Список литературы для обучающихся

Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание: Первые шаги в спорте. - М.:Аст: Астрель, 2002. - 159 с.

Вангулов А.И. Всерьез о курьезах большого спорта, М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.

Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче, - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 803 с.

Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. - 232 с.

Литвинов А. А. Азбука плавания (для детей и родителей, бабушек и дедушек) - СПб.: Фолиант, 1995.

Литвинов А. А. Как научить своего ребенка плавать : Самоучитель для детей и родителей - СПб.: Спортклуб плавания Ленинградского ин-та физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1992.

Литвинов А. А. Маленький пловец: Самоучитель для детей и родителей - СПб. : Олимп, 2006.

Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. - 274 с.

Спортивное плавание. Путь к успеху - М.: Олимп, 2011. - 324 с.

Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624 с.ил.

Правила соревнований, Москва 1994 г. 44 с.

Интернет-ресурсы

www.fina.org – официальный сайт Международной Федерации Плавания

www.len.eu – официальный сайт Европейской Лиги Плавания

www.swimming.ru – сайт о спортивном плавании в России

www.swim.7narod.ru – сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию

www.russwimming.ru – официальный сайт Всероссийской Федерации плавания

<http://swim-video.ru/> – видео по плаванию

www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта РФ

plavaem.info – сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни

<http://russwimming.ru/data/list/Journal.html> – журнал Всероссийской федерации плавания

http://russwimming.ru/data/list/gazeta_VFP.html – газета Всероссийской федерации плавания

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения.

Быстрота – физическое качество, проявляющееся в способности организма реагировать на сигнал и производить однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

Брасс – стиль плавания, при котором спортсмен, располагаясь на животе сначала делает синхронное движение руками вперёд, после чего совершает гребок. В это время согнутые в коленях ноги выполняют толчок. Брасс характеризуется низкой скоростью перемещения, наибольшей сложностью освоения, но, в то же время, низкими энергозатратами и малым шумом.

Баттерфляй – стиль плавания. Переводится как бабочка и получил своё название из-за некоторой схожести с полётом бабочки. Но гораздо больше он похож на то, как плывет дельфин, поэтому этот стиль плавания называется «плыть дельфином». Баттерфляй оценивается как самый трудный в освоении, энергозатратный и тяжёлый стиль, поэтому пловцы, которые специализируются на баттерфляе, наиболее физически развиты. Особенно у них развит плечевой пояс. Баттерфляй по скорости уступает только кролю.

Водное поло – командный водный вид спорта, целью в котором является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает оппонент в установленное время. Выносливость — физическое качество, выражающееся в способности организма длительно выполнять работу на требуемом уровне интенсивности без снижения эффективности.

Гибкость – физическое качество, проявляющееся в способности атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

Исходное положение (И.п.) – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

Кроль – стиль плавания. Является самым быстрым стилем, а по затратам энергии располагается между баттерфляем и брассом. Плывая в описываемом стиле, спортсмен по очереди делает гребки немного согнутыми руками, ноги, при этом, по принципу ножниц попеременно двигаются вверх и вниз.

Кроль на спине – стиль плавания, при котором спортсмен, находясь на спине поочередно делает гребки руками не сгибая их, в это время ноги двигаются попеременно вверх и вниз. По скорости перемещения стиль уступает кролю и баттерфляю, опережая лишь брасс. Кроль на спине отличается тем, что лицо всё время располагается над водой, поэтому нет необходимости делать выдохи в воду.

Комплексное плавание – плавательная дисциплина, в ходе которой спортсмены поочередно плывут четырьмя разными стилями.

Ловкость – способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

Нагрузка – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

Ныряние в глубину – перемещение пловца преимущественно в вертикальной плоскости на определенное расстояние.

Ныряние в длину – перемещение пловца под водой преимущественно в горизонтальной плоскости на определенное расстояние.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития и воспитания двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Плавание – способность или умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней

помощи и дополнительных приспособлений.

Прикладное плавание – способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.

Плавучесть – способность тела держаться на поверхности воды.

Плотность – физическое свойство, характеризуется количеством массы вещества, приходящейся на единицу объема.

Поворот открытый – поворот, выполняемый без задержки дыхания.

Поворот закрытый – поворот, выполняемый с задержкой дыхания.

Периоды – объединяют в себе одну или несколько фаз и рассматривают плавательный цикл более укрупненно.

Работоспособность пловца – это текущие функциональные возможности его организма к эффективному выполнению физических упражнений в условиях тренировок и соревнований.

Разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

Ритм – соотношение частей (фаз) движения внутри одного цикла.

Сила – физическое качество - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сила лобового сопротивления – сила, направленная параллельно встречному обтекающему потоку (сила сопротивления движению тела).

Сила подъемная – сила, действующая перпендикулярно вверх по отношению к направлению потока.

Сопротивление волновое – сопротивление системы расходящихся и поперечных волн, возникающее при движении пловца по поверхности воды или на незначительной глубине под водой.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих

специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка – педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к соревнованиям.

Спортивная форма – состояние спортивной готовности в определенный момент времени.

Стабильность техники – достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

Спортивное плавание – вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Судья – лицо, следящее за соблюдением правил во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

Судья-секретарь – судья, ведущий протокол соревнований.

Судья-хронометрист – судья, фиксирующий время заплыва.

Синхронное плавание – водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку.

Траектория – воображаемый след движения.

Тактика – способ ведения спортивной борьбы.

Темп плавания – частота плавательных движений в единицу времени или количество циклов движений, выполненных за единицу времени.

Техника плавания – совокупность рациональных движений пловца, с помощью которых наиболее эффективно решается поставленная задача.

Техника спортивного плавания – совокупность или система индивидуальных рациональных движений пловца, регламентированных правилами соревнований, позволяющих ему достичь высокого спортивного результата.

Угол атаки тела – положение тела по отношению к обтекаемому

потоку.

Утомление – временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы.

Фазы – части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами.

Физическая нагрузка – качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы.

Физическая подготовка – процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

Физическая работоспособность – определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем физической работы.

Физические качества – качественные характеристики двигательных способностей человека.

Функциональное состояние – интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека.

Цикл – периодически повторяющиеся одно законченное движение рук и ног.

Шаг – расстояние, на которое пловец продвигается за один полный цикл движений.

Экономичность техники – рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании. Критерий экономичности — обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена.

Эффективность техники – определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прикладываемых усилий и полученным результатом.

Контрольные упражнения и нормативы для обучающихся первого года обучения

Упражнения	Нормативы
1. Погружение под воду с продолжительным выдохом	18-20 погружений подряд
2. Погружение под воду с заданием поднять со дна бассейна несколько небольших предметов	9-10 предметов 15
3. Лежание на груди в положении «звездочка»	секунд
4. . Скольжение на груди, руки за головой без работы ног	30 секунд
5 Лежание на спине в положении «звездочка»	9-10 метров
6. Скольжение н/с, руки вдоль туловища, без работы ног.	30 секунд
7. Скольжение на груди в положении «стрелочка» с работой ног на задержке дыхания	9-10 метров

Контрольные упражнения и нормативы для обучающихся второго года обучения

Упражнения	Нормативы
1. Скольжение на груди, руки за головой в положении «стрелочка» с работой ног с дыханием	20 метров
2. Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног	20 метров
3. Работа руками и ногами кролем на груди на задержке дыхания на технику	15 метров
4. Работа руками и ногами кролем на спине на технику	15 метров
5. Соскок вниз ногами с тумбочки бассейна	4-5 раз
6. Движение ногами и руками кролем на спине в полной координации на технику	25 метров

Контрольные упражнения и нормативы для обучающихся третьего года обучения

Упражнения	Нормативы
1. Скольжение на груди, руки за головой с работой ног с дыханием	Нормативы
2. Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног с дыханием	50 метров
3. Плавание способом кроль на груди в полной координации	50 метров
4. Плавание способом кроль на спине в полной координации	25 метров

6. Брасс в полной координации	25 метров
7. Нырание и проплывание под водой на задержку дыхания	
8. Старт с низкого бортика из положения стоя в наклоне	
9. Плавание в ластах	200 метров

Приложение №3

Игры на воде

1. Игры на ознакомление с плотностью воды

- «Кто выше?» Играющие становятся лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляют победителя и призера. Рекомендуется объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая более обтекаемое положение.

- «Полоскание белья». Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременно поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, как бы полоская белье. Руководитель дает играющим задание выполнять каждый вид движений сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

- «Переправа». Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренгу, в колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала переправляться нужно медленно, не вызывая излишнего шума, чтобы «противник не услышал». Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения, игра проводится в виде соревнования «Кто

быстрее переправится». В этом случае играющие бегут по воде, помогая себе гребками рук.

2 Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

- «Кто быстрее спрячется под водой?». Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры – необходимо сесть на дно. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает детям почувствовать подъемную силу воды и убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

- «Хоровод». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего, они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

- «Насос». Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

3. Игры с всплыванием и лежанием на воде

- «Винт». Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, по команде, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение в воде. При выполнении поворотов ведущий дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

- «Авария». По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхности воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) – «пока не подоспеет помощь». До начала игры ведущий

подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

- «Пятнашки с поплавком». Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет положение «поплавка», тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности играющих, вместо положения «поплавка» можно принять положение «медуза» или любое другое, известное играющим.

4. Игры с выдохами в воду

- «У кого больше пузырей?» По команде ведущего, играющие погружаются с головой под воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший наиболее продолжительный и непрерывный выдох в воду. Необходимо напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

- «Ваньки-встаньки». Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполняла упражнение. Ведущему необходимо внимательно следить не только за правильностью выполнения упражнения, но и за тем, чтобы играющие открывали глаза в воде.

- «Качели». Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает та пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох под воду.

5. Игры со скольжением и плаванием

- «Кто дольше проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

- «Стрела». Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младшего возраста.

6. Игры с прыжками в воду

- «Не отставай». Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро переворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Игру можно проводить с неумеющим плавать, если глубина воды достигает до уровня пояса или груди.

- «Эстафета». Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, в которой все игроки раньше оказались в воде. Необходимо напомнить играющим, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

7. Игры с мячом

- «Мяч по кругу». Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

- «Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается осалить кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». В зависимости от

подготовленности участников, игра может проводиться на мелком и глубоком бассейне.

- «Гонки мячей». Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший и не потерявший мяч. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.