

Министерство образования Пензенской области

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

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.



Утверждаю

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

Пр. № 20 от 29 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ПЛАВАНИЕ»

(базовый уровень освоения)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования
Калугина Виктория Витальевна.

р.п.Исса, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности базового уровня освоения предназначена для организации обучения плаванию детей в возрасте 6-17 лет.

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 МФТСЦ (Положением о дополнительной общеобразовательной программе; Положением об аттестации обучающихся).

Актуальность Программы.

Плавание – одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствует формированию стойких гигиенических навыков.

Регулярное занятие плаванием устраняют нарушение осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Так же занятия плаванием развивают выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений, устраняют возбудимость и раздражительность.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Отличительные особенности и новизна Программы.

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.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и пр.), в группы могут набираться новички.

Педагогическая целесообразность Программы.

Для многих родителей желание улучшить здоровье своего ребенка через занятия плаванием является основным мотивом для записи ребенка в секцию. При этом спортивная составляющая, достижение ребенком высоких результатов на соревнованиях – приобретает

второстепенное значение. Подобным образом формируется отношение к занятиям и у самих детей.

Обучение по «Дополнительной образовательной программе по плаванию» ориентировано на рост спортивного мастерства обучающихся, требует от них хорошей функциональной подготовки. При низкой мотивации к спортивным достижениям и работе «на результат», обучающиеся рискуют не справиться с контрольно-переводными нормативами и быть отчисленными из Учреждения, или вовсе утратить интерес к спорту.

Реализация «Дополнительной образовательной программы по плаванию» предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

Цели Программы:

-формирование устойчивого интереса детей, подростков, молодежи к регулярным занятиям плаванием; достижение обучающимися высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

Задачи Программы:

-укрепление здоровья и закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;

-формирование жизненно необходимых навыков плавания;

-обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

-развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

-формирование мотивации к тренировочным занятиям плаванием, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни;

-воспитание морально-этических и волевых качеств;

-формирование черт спортивного характера.

Адресат программы.

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены:

- лица, желающие заниматься плаванием и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития, имеющие любой уровень плавательной подготовленности;

- обучающиеся, прошедшие обучение на других этапах подготовки

по «Дополнительной образовательной программе по плаванию».

Программа адресована детям от 6 до 17 лет. Комплектование учебных групп осуществляется по возрастному принципу:

- младший школьный возраст (6-7 лет, 8-9 лет);
- средний школьный возраст (10-11 лет, 12-13 лет);
- старший школьный возраст (14-17 лет).

Объем и сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года.

Объем программы – 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.

Из 36 учебных недель непосредственно на базе проведения занятий, в летний период предусмотрены 6 недель (108 часов) спортивно – оздоровительной площадки и 6 недель для самостоятельной работы по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 31 августа.

1 – 4 год обучения в неделю – 6 часов – занятия 3 раза в неделю по 2 часа; или 6 раз в неделю по 1 часу; или 4 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю 2 часа.

В период школьных каникул работа с обучающимися может быть организована в форме проведения Дней здоровья, соревнований, спортивно-оздоровительного лагеря и т.п.

Час работы исчисляется в академических часах и равен 45 минутам.

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается директором Учреждения по предоставлению педагога дополнительного образования с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает 2 уровня освоения:

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

- *базовый уровень (2- 3 год обучения)* – детализированное разлучение 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.

Ожидаемые результаты:

-стабильность состава обучающихся, регулярное посещение тренировочных занятий;

-динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

-освоение предусмотренных программой теоретических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;

-выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.

По окончании *стартового уровня* обучающиеся

будет знать:

- историю и современность вида спорта «плавания»;

- основы техники плавания, стартов и поворотов;

- основы гигиены и закаливания организма, здорового образа жизни;

- правила поведения в помещении и техники безопасности в бассейне.

будет уметь:

- уверенно держаться на воде;

- правильно дышать во время плавания;

- выполнять стартовые прыжки;

-правильно проплывать всеми способами плавания;

- выполнять повороты технически правильно.

По окончании *базового уровня* обучающиеся

будет знать:

- технику плавания, стартов и поворотов;

- особенности психологического настроя спортсмена;

- методы восстановления организма;

- основы перспективного, текущего и оперативного планирования тренировочного процесса;

- основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании;

- правила организации и проведения соревнований по плаванию;

- правила антидопингового кодекса.

будет уметь:

- планировать спортивную тренировку;
- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;
- контролировать процесс становления и совершенствования техники плавания;
- правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс;
- примерять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований.

Способы определения результативности:

- Контроль посещаемости занятий в Журнале учета групповой работы;
- Мониторинг роста показателей по общефизической и специальной физической подготовке (тестовые мероприятия, контрольные срезы и пр.)
- Проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения теоретических знаний, предусмотренных программой;
- Выступление обучающихся на официальных соревнованиях по плаванию (по желанию), выполнение ими требований для присвоения спортивных разрядов;
- Проведение тематических соревнований внутри группы, между обучающимися спортивно-оздоровительных групп (День кролиста, День спиниста, День брассиста и пр.).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Промежуточная и итоговая аттестация при реализации Программы в спортивно-оздоровительных группах не предусмотрена. По окончании каждого учебного года обучающиеся сдают нормативы, которые носят преимущественно контролирующий характер и являются ориентировочными, т.к. обучающиеся могут иметь разный уровень подготовленности (приложение №1).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Год обучения, уровень		
		стартовый	базовый	
		1	2	3
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	45	50	55
3	Специальная физическая подготовка	40	45	50

4	Техническая подготовка	73	67	61
5	Тактическая подготовка	50	45	40
6	Контрольные и переводные соревнования	6	7	8
	Итого:	216	216	216

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Тестирование
II. Общая физическая подготовка		45	5	40	
1	Упражнения для развития быстроты	9	1	8	Выполнение упражнений и нормативов
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	9	1	8	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения для развития ловкости	9	1	8	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития гибкости	9	1	8	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития силы	9	1	8	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		40	4	36	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	10	1	9	Выполнение упражнений и нормативов
2	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	10	1	9	Выполнение упражнений и нормативов
3	Укрепления на растяжку	10	1	9	Выполнение упражнений и нормативов
4	Укрепления на координацию движения	10	1	9	Выполнение упражнений и нормативов
IV. Техническая подготовка		73	5	68	
1	Основы техники плавания кролем на груди	15	1	14	Контрольный срез
2	Основы техники плавания кролем на спине	15	1	14	Контрольный срез
3	Основы техники плавания баттерфляем	15	1	14	Контрольный срез

4	Основы техники плавания брассом	15	1	14	Контрольный срез
5	Старты, повороты	13	1	12	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка		50	2	48	
1	Финиш	25	1	24	Контрольный срез
2	Выполнение поворотов	25	1	24	Контрольный срез
VI. Контрольные и переводные соревнования		6	1	5	
1	Контрольные соревнования	3	1	2	Соревнования
2	Переводные соревнования	3	-	3	Соревнования
Итого		216	19	197	

Содержание программы первого года обучения

I. Теоретические основы физической культуры и спорта

Вводное занятие:

Теория: Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

ТБ на занятиях:

Теория: Техника безопасности в бассейне на суше и в воде, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. (Приложение №2).

Контроль: тестирование.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

Теория: Что такое быстрота. Правила выполнения движений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе

в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Теория: Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития ловкости:

Теория: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседания.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития силы.

Теория: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на

одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

III. Специальная физическая подготовка

Укрепление мышц плечевого пояса:

Теория: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Теория: Мышцы брюшного пресса. Как развивать пресс. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения на растяжку:

Теория: Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения на координацию движения:

Теория: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

IV. Техническая подготовка

Основы техники плавания кролем на груди:

Теория: Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

Практика: выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), в воде с опорой на месте (например, движение ног, опираясь руками о поручни, или движения рук, стоя на дне), в воде без опоры в движении (например,

движения рук в ходьбе по дну, и плавание с доской с помощью одних ног), в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

Контроль: Контрольный срез

Основы техники плавания кролем на спине:

Теория: Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

Практика: выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

Контроль: Контрольный срез

Основы техники плавания баттерфляем:

Теория: Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

Практика: выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

Контроль: Контрольный срез

Основы техники плавания брассом:

Теория: Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

Практика: выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

Контроль: Контрольный срез

Старты, повороты:

Теория: Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

Практика: Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

Контроль: Контрольный срез

V. Тактическая подготовка

Финиш:

Теория: Правила выполнения финиша.

Практика: Упражнения для отработки финишного рывка. Проплыwanie отрезков с акцентом на финиш.

Контроль: Контрольный срез

Выполнение поворотов:

Теория: Как правильно выполнять повороты.

Практика: Упражнения для отработки поворотов. Проплавание отрезков с акцентом на повороты.

Контроль: Контрольный срез

VI. Контрольные и переводные соревнования

Контрольные соревнования:

Теория: Правила проведения соревнований. Условие участия в соревнованиях. Поведения пловца на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях проходящих в филиале и выездных соревнованиях.

Контроль: Соревнования

Переводные соревнования:

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

Контроль: Соревнования

Учебно-тематический план второго года обучения.

№	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Тестирование
II. Общая физическая подготовка		50	5	45	
1	Упражнения для развития быстроты	10	1	9	Выполнение упражнений и нормативов
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	1	9	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения для развития ловкости	10	1	9	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития силы	10	1	9	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		45	4	41	
1	Укрепление мышц	11	1	10	Выполнение

	плечевого пояса				упражнений и нормативов
2	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
3	Укрепления на растяжку	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
4	Укрепления на координацию движения	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов
IV. Техническая подготовка		67	5	62	
1	Основы техники плавания кролем на груди	14	1	13	Контрольный срез
2	Основы техники плавания кролем на спине	14	1	13	Контрольный срез
3	Основы техники плавания баттерфляем	14	1	13	Контрольный срез
4	Основы техники плавания брассом	14	1	13	Контрольный срез
5	Старты, повороты	11	1	10	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка		45	2	43	
1	Финиш	23	1	22	Контрольный срез
2	Выполнение поворотов	22	1	21	Контрольный срез
VI. Контрольные и переводные соревнования		7	2	5	
1	Контрольные соревнования	3	1	2	Соревнования
2	Переводные соревнования	4	1	3	Соревнования
Итого		216	20	196	

Содержание программы второго года обучения

I. Теоретические основы физической культуры и спорта

Вводное занятие:

Теория: Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

ТБ на занятиях:

Теория: Техника безопасности в бассейне на суше и в воде, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим

питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. (Приложение №2).

Контроль: тестирование.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

Теория: Что такое быстрота. Правила выполнения движений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 2-2,5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 4 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Теория: Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 90 -110 см), в высоту с разбега (40-50 см).

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития ловкости:

Теория: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 6-7 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития силы.

Теория: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

III. Специальная физическая подготовка

Укрепление мышц плечевого пояса:

Теория: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Теория: Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения на растяжку:

Теория: Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения

упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения на координацию движения:

Теория: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. Требования выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

IV. Техническая подготовка

Основы техники плавания кролем на груди:

Теория: Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

Практика: выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), в воде с опорой на месте (например, движение ног, опираясь руками о поручни, или движения рук, стоя на дне), в воде без опоры в движении (например, движения рук в ходьбе по дну, и плавание с доской с помощью одних ног), в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

Контроль: Контрольный срез

Основы техники плавания кролем на спине:

Теория: Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

Практика: выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

Контроль: Контрольный срез

Основы техники плавания баттерфляем:

Теория: Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

Практика: выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

Контроль: Контрольный срез

Основы техники плавания брассом:

Теория: Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

Практика: выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления),

выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

Контроль: Контрольный срез

Старты, повороты:

Теория: Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

Практика: Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

Контроль: Контрольный срез

V. Тактическая подготовка

Финиш:

Теория: Правила выполнения финиша.

Практика: Упражнения для отработки финишного рывка. Проплывание отрезков с акцентом на финиш.

Контроль: Контрольный срез

Выполнение поворотов:

Теория: Как правильно выполнять повороты.

Практика: Упражнения для отработки поворотов. Проплывание отрезков с акцентом на повороты.

Контроль: Контрольный срез

VI. Контрольные и переводные соревнования

Контрольные соревнования:

Теория: Правила проведения соревнований. Условие участия в соревнованиях. Поведения пловца на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях проходящих в филиале и выездных соревнованиях.

Контроль: Соревнования

Переводные соревнования:

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

Контроль: Соревнования

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Тестирование
II. Общая физическая подготовка		55	5	50	
1	Упражнения для развития быстроты	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения для развития ловкости	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития гибкости	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития силы	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		50	4	46	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
2	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
3	Укрепления на растяжку	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
4	Укрепления на координацию движения	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
IV. Техническая подготовка		61	5	56	
1	Основы техники плавания кролем на груди	13	1	12	Контрольный срез
2	Основы техники плавания кролем на спине	13	1	12	Контрольный срез
3	Основы техники	13	1	12	Контрольный срез

	плавание баттерфляем				
4	Основы техники плавания брассом	13	1	12	Контрольный срез
5	Старты, повороты	9	1	8	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка		40	2	38	
1	Финиш	20	1	19	Контрольный срез
2	Выполнение поворотов	20	1	19	Контрольный срез
VI. Контрольные и переводные соревнования		8	2	6	
1	Контрольные соревнования	4	1	3	Соревнования
2	Переводные соревнования	4	1	3	Соревнования
Итого		216	20	196	

Содержание программы третьего года обучения

I. Теоретические основы физической культуры и спорта

Вводное занятие:

Теория: Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

ТБ на занятиях:

Теория: Техника безопасности в бассейне на суше и в воде, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. (Приложение №2).

Контроль: тестирование.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

Теория: Что такое быстрота. Правила выполнения движений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 2,5-3 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 5 раз по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Теория: Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 90 -120 см), в высоту с разбега (40-60 см).

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития ловкости:

Теория: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 6-7 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и захватами.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития силы.

Теория: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие

туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

III. Специальная физическая подготовка

Укрепление мышц плечевого пояса:

Теория: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Теория: Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения на растяжку:

Теория: Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения на координацию движения:

Теория: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

IV. Техническая подготовка

Основы техники плавания кролем на груди:

Теория: Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

Практика: выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), в воде с опорой на месте (например, движение ног, опираясь руками о поручни,

или движения рук, стоя на дне), в воде без опоры в движении (например, движения рук в ходьбе по дну, и плавание с доской с помощью одних ног), в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

Контроль: Контрольный срез

Основы техники плавания кролем на спине:

Теория: Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

Практика: выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

Контроль: Контрольный срез

Основы техники плавания баттерфляем:

Теория: Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

Практика: выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

Контроль: Контрольный срез

Основы техники плавания брассом:

Теория: Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

Практика: выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

Контроль: Контрольный срез

Старты, повороты:

Теория: Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

Практика: Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

Контроль: Контрольный срез

V. Тактическая подготовка

Финиш:

Теория: Правила выполнения финиша.

Практика: Упражнения для отработки финишного рывка. Проплыwanie отрезков с акцентом на финиш.

Контроль: Контрольный срез

Выполнение поворотов:

Теория: Как правильно выполнять повороты.

Практика: Упражнения для отработки поворотов. Проплывание отрезков с акцентом на повороты.

Контроль: Контрольный срез

VI. Контрольные и переводные соревнования

Контрольные соревнования:

Теория: Правила проведения соревнований. Условие участия в соревнованиях. Поведения пловца на соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях проходящих в филиале и выездных соревнованиях.

Контроль: Соревнования

Переводные соревнования:

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

Контроль: Соревнования

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1.	Первый год	216	36	108	3 раза по 2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 2 час
2.	Второй год	216	36	108	3 раза по 2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 2 час
3.	Третий год	216	36	108	3 раза по 2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 2 час

Условия реализации программы:

Методическое обеспечение программы

При обучении плаванию применяют три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

Словесные методы. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер дает обучающимся возможность создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Речь педагога должна быть краткой, образная и понятной. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов – помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и пр. тренер проводит на суше, до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, тренер отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли.

Пример: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох – «толчок»» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда все обучающиеся встали на дно и повернулись лицом к тренеру, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто больше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох. Старт».

С помощью команд тренер как бы управляет группой и ходом обучения. Все задания на занятии выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения:

- для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями «раз-два-три» и т.д.;

- при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох», длинным «выдох»;

- при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения.

Пример: При выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнений получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

К **наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением, наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия у детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. В целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленном исполнении, остановками в главных фазах).

Пример. Гребок рукой в кроле изучается с остановкой руки в трех фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2-3 раза напрягать мышцы рук по 3-5 секунд.

Однако, выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать.

Учебные варианты техники на суше демонстрирует тренер, в воде – занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением тренера по отношению к группе:

- тренер должен видеть каждого обучающегося, чтобы исправить его ошибки;

- обучающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у обучающихся не создается впечатление, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, обучение плаванию идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе: этапе освоения техники плавания.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятие оживление, радость, положительные эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания обучающийся все же не может его выполнить. Тренер берет руки (ноги) обучающегося в свои руки и помогает ему несколько раз воспроизвести правильно движение.

Формы аттестации

Промежуточная: опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, коллективный анализ соревнований.

Оценочные материалы: контрольные нормативы.

Кадровое обеспечение.

Калугина Виктория Витальевна – педагог дополнительного образования филиала ГАУДО МФТСЦ в р.п. Исса СОК «Нептун».

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).
- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

2. Спортивные сооружения:

- спортивный зал,
- ванна бассейна.

3. Техническое оснащение:

- настенный секундомер;
- музыкальный центр.

4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- гантели по 0,5 кг;
- гантели по 1,0 кг;
- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки.

Для воды:

- плавательные доски;
- колобашки;
- лопатки различных видов;

- ласты различных видов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Детство-пресс», 2005. – 112с.
3. Макаренко Л. Подготовка юных пловцов. – М., Физкультура и спорт, 1974.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Обучение детей плаванию в раннем возрасте / Составители: Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Советский спорт», 2006.
7. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро – М. : Эскмо, 2010 – 280с.
8. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско- юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова.- М., 1993.
9. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов. – М.: Советский спорт, 2009 - 216с.
10. Правила соревнований по виду спорта «Плавание» - 2008г.

Литература для учащихся:

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. [Текст] / Н.Ж. Булгакова – Москва, АСТ, 2002. - 160с.
2. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать, [Текст] / В.И. Кубышкин – Москва.: Просвещение, 2012 -120с.
3. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. [Текст] / З.П. Фирсов – Москва: Физкультура и спорт, 2003. - 64с.
4. Фирсов З.П. Плавание для всех. [Текст] / З.П. Фирсов – Москва: Физкультура и спорт, 2003. - 118с.

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп по
общефизической подготовке**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3х10м; с	9,5	10
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп по
технической подготовке**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Длина скольжения, м	6	6
Техника плавания всеми способами:	+	+
А) с помощью одних ног	+	+
Б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100м избранным способом	+	+

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Игры на воде.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Тренер берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Обучая плаванию детей, *необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде*. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т.д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10—15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все

занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды «Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды. «Переправа». Ходьба с помощью гребков руками. «Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками. «Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру. «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны. «Рыбы и сеть», Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» — для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду «Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду. «Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону. «Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда». «Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду «Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой «Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Игры на всплытие и лежание на воде

«Поплавок», «Медуза», «Пятнашки с поплавком», «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с выдохом в воду: «У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг

против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

Игры с открыванием глаз в воде. «Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет «Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу инструктора они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками «Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

Игры со скольжением и плаванием. «Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине «Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем на груди и брассом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

Игры с мячом. «Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Развлечения в воде. «Кто найдет брошенный на дно предмет?» «Кто проскользит у поверхности воды 5 (6) метров?

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.

«Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

«Кто перетянет?» Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера. «Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользнуть под водой вперед. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди Кроль на груди, На суше: 1. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом. 2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди. 3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками. 4.согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками. В воде: 1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг; 2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем; 3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер); 4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох; 5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем; 6. То же с передвижением по дну; 7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя; 8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10-15 с); 9. Плавание кролем с задержкой дыхания; 10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния. Кроль на спине на суше; 11. Движения ногами кролем в положении сидя.

«Мельница» — выполнение круговых движений руками в направлении назад.

«Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага). В воде: 1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем; 2. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем; 3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей; 4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой); 5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра; 6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой

и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т. д.; 7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) метров с задержкой дыхания на вдохе.

**Рекомендации тренеру по соблюдению техники безопасности
при организации занятий на воде**

Во избежание травм и несчастных случаев на воде, необходимо:

- допускать обучающихся к занятиям по плаванию только с разрешения врача (справка);
- тщательно следить за состоянием места проведения занятия;
- категорически запрещать обучающимся заплывать за границу купания;
- во время занятий плаванием строго соблюдать дисциплину;
- вхождение и выход из воды осуществлять только по команде тренера;
- обучающиеся, опоздавшие на занятие, допускается к нему только по разрешению тренера;
- выход из воды до общего сигнала допускается только по разрешению тренера;
- к изучению прыжков в воду допускать только умеющих хорошо плавать;
- место плавания, оборудование, инвентарь проверять ежедневно до начала занятий, неисправности немедленно устранять.