

Министерство образования Пензенской области

Филиал Государственного автономного учреждения дополнительного образования
Пензенской области «**Многофункциональный туристско - спортивный центр**»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в г.Каменка
Спортивно-оздоровительный комплекс «Олимп»

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.

Утверждаю

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

Пр. № 103 от «28» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ПЛАВАНИЕ»

(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Авторы-составители:

педагоги дополнительного образования

Закиров Васим Васильевич,

Катышов Евгений Алексеевич,

Чекашова Елена Владимировна.

г.Каменка, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности, имеет базовый уровень освоения.

Плавание — один из самых доступных и полезных видов спорта. Плавание укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма, развитию гибкости тела, повышению выносливости, увеличению работоспособности. Этот вид спорта является одним из лучших способов закаливания, оказывает положительное влияние на иммунную систему, способствует развитию дыхательной системы, снятию психологической нагрузки. Плавание воспитывает характер человека, развивает такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость.

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.

Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Стратегии развития страны на 2018 – 2024 годы, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования и т.д.

Актуальность программы для общества обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья, физического воспитания детей и подростков является одной из приоритетных проблем, стоящих перед современным образованием.

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация способствует удовлетворению социального заказа обучающихся и их родителей и состоит в обеспечении двигательной активности подростков. Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность, обеспечивают развитие таких личностных качеств учащихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость, способствуют воспитанию патриотизма, уважения друг к другу и к старшим.

Отличительные особенности и новизна. Программа реализуется на базе спортивно-оздоровительного комплекса, находящегося в сельской местности, где достаточно низкий уровень рождаемости, и поэтому нет возможности набирать группы обучающихся парных возрастов. В связи с этим возникла необходимость формировать объединения, состоящие из разновозрастных учащихся, имеющих примерно одинаковый уровень подготовки. Дети могут прийти в группу первого года обучения в любом возрасте от 7 до 18 лет без предварительного отбора, пройдя предварительное тестирование. Работа в разновозрастной группе строится дифференцированно в зависимости от скоростно-силовых качеств обучающихся. Учащиеся также могут продолжать обучение на одном и том же уровне несколько лет, в зависимости от степени усвоения программы по итогам промежуточной аттестации. Кроме того, учащиеся имеют возможность закончить обучение после стартового, базового уровней с получением соответствующего документа.

Педагогическая целесообразность Программы в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени, перевод по группам в зависимости от уровня подготовленности и результата).

Формирование разновозрастных групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим.

Цель Программы: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся в процессе обучения плаванию.

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. Программа адресована детям от 7 до 18 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 (15-18 лет). В этом возрасте нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности,

сопровожаемые 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.

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.

В летний период предусмотрены 6 недель (108 часов) спортивно-оздоровительной площадки и 6 недель для самостоятельной работы по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия.

Форма обучения. Основной формой обучения является очная.

Режим занятий:

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

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Расписание занятий составляется педагогом 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.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает два уровня:

- *стартовый уровень (1-2 год обучения)* – основная задача этого этапа - изучение техники спортивных способов плавания.

Средства:

- Подготовительные упражнения для освоения с водой
- Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания
- ОРУ
- Игры и развлечения
- Применяются основные методы обучения и тренировки с учетом возраста.
- *базовый уровень (3 год обучения)* –основные задачи этого этапа - развитие физических качеств, совершенствование техники спортивных способов плавания и выявление дальнейшей специализации.

Средства:

-Общая и специальная физическая подготовка - ходьба, бег, спортивные игры, ОРУ, упражнения с отягощениями, изометрические упражнения и т.п.

-Общая плавательная подготовка - упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов, преодоления средних и длинных дистанций по элементам и в полной координации, участие в соревнованиях и курсовках на разные дистанции всеми способами.

-Применяются все методы тренировки в различных комбинациях. Тренировки в преодолении отрезков с более продолжительными паузами отдыха;

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. Учитывая, что дети старшего возраста физиологически сильнее младших ребят, они выполняют упражнения проплывая, например, по 50-100 метров, а младшие по 25-50 метров. В обоих случаях они затрачивают одно и то же время на выполнение задания. Рекомендуемый объем выполнения упражнений для детей 7-9 лет - по 25-50 метров, дети 10-13 лет - по 50-75 метров, с 14 лет и старше - 75-100 метров.

На *базовом уровне* 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.

Теоретические знания приобретаются в ходе учебно-тренировочных занятий, учащиеся знакомятся с историей плавания, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений и плаванию в координации, также выделяются отдельные занятия по судейству, где подробно разбираются правила проведения соревнований по плаванию. В обязательном порядке обсуждаются вопросы спортивной этики, соблюдение личных и командных интересов, антидопинговая компания.

На **практических занятиях** учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений в плавании, координацией, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участвуют в соревнованиях, которые организуются в соответствии с годовым календарным планом.

Формы и методы организации образовательного процесса

Основными формами проведения занятий являются:

- занятия в соответствии с планами тренировок, разработанными для обучающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекции специалистов по темам программы;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

Кроме того, обучающиеся ежедневно выполняют задание тренера по отработке техники и тактики отдельных элементов плавания.

Образовательный процесс в объединениях ориентирован не только на освоение знаний, умений и навыков, но и на создание сплоченного коллектива. Для этого происходят совместные посещения мероприятий и соревнований, участие в командных соревнованиях, общение с выпускниками, чествование победителей и призеров соревнований.

Ожидаемые результаты:

По окончанию **стартового уровня подготовки** обучающиеся

будут знать:

- историю и современность вида спорта «плавание»;
- основы техники плавания, стартов и поворотов;
- основы гигиены и закаливания организма, здорового образа жизни;
- правила поведения в помещении и техники безопасности в бассейне;

будут уметь:

- уверенно держаться на воде;
- правильно дышать во время плавания;
- выполнять стартовые прыжки;
- правильно проплывать всеми способами плавания;
- выполнять повороты технически правильно.

По окончанию **базового уровня** обучающиеся

будут знать:

- технику плавания, стартов и поворотов;
- особенности психологического настроения спортсмена;
- методы восстановления организма;
- основы перспективного, текущего и оперативного планирования тренировочного процесса;
- основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании;
- техники самомассажа;
- правила организации и проведения соревнования по плаванию;
- правила антидопингового кодекса;

будут уметь:

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Год обучения, уровень		
		Стартовый		Базовый
		1	2	3
1	Теоретическая подготовка	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	67	65	63

3	Специальная физическая подготовка	65	66	67
4	Техническая подготовка	65	66	67
5	Тактическая подготовка	-	2	2
6	Соревновательная подготовка	5	5	7
7	Другие виды спорта и подвижные игры	12	10	8
	Итого:	216	216	216

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретическая подготовка		2	2	0	
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1	1	-	
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1	1	-	Презентация работ
II. Общая физическая подготовка		67	5	62	
3	Упражнения для развития быстроты	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	13	1	13	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	14	1	13	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		65	4	61	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	16	1	15	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	16	1	15	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	17	1	16	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	16	1	15	Тестирование
IV. Техническая подготовка		65	5	60	
12	Обучение основам техники плавания кролем на груди	16	1	15	Контрольный срез
13	Обучение основам техники плавания кролем на спине	16	1	15	Контрольный срез
14	Обучение основам техники плавания баттерфляем	13	1	12	Контрольный срез

15	Обучение основам техники плавания брассом	15	1	14	Контрольный срез
16	Обучение основам стартов, поворотов	5	1	4	Контрольный срез
V. Соревновательная подготовка		5	1	4	
17	Контрольные, текущие соревнования	4	1	3	Соревнования
18	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
VI. Другие виды спорта и подвижные игры		12	2	10	
19	Игры на воде, в зале, на стадионе	12	2	10	Мониторинг
Итого:		216	19	197	

Содержание первого года обучения

I. Теоретические основы физической культуры и спорта

Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Теория: Физическая культура и спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания/Российские спортсмены чемпионатов мира и Европы.

Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

Теория: Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. (*Приложение №3*). Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.

Практика. Составление режима дня.

Контроль: Презентация и анализ составленных режимов дня.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Теория: Что такое быстрота. Правила выполнения движений. ТБ при беге.

Практика: Ходьба (бег) в колонне по одному с заданием:

Ходьба на носках (смена по команде), на внутренней части стопы, на внешней части стопы, с высоким подниманием бедра.

Бег с захлестом ног назад, с высоким подниманием бедра, подскоки.

Бег ускорение по свистку, челночный бег.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: Основы развития скоростно-силовых качеств. Базовые правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Бег с захлестыванием голени назад.

Бег с высоким подниманием бедра.

Бег приставными шагами правый и левый бок.

Подскоки вперед-назад, высокие подскоки.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития ловкости

Теория: Основы знаний о ловкости. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Зеркальное выполнение упражнений:

- стоя лицом к ребенку, выполняйте движения руками и ногами, туловищем, а дети копируют движения, как в зеркале;

- метание малых мячей правой и левой рукой;

- метание малых мячей в цель на скорость;

- быстрое выполнение упражнений утренней гимнастики и др.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития гибкости

Теория: Основы знаний о гибкости. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнение мостик и березка.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития силы

Теория: Что такое сила. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре лежа, прыжки на двух и на одной ноге, поднятие туловища лежа на животе; поднятие туловища лежа на спине. Приседания и прыжки в длину.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

III. Специальная физическая подготовка

Укрепление мышц плечевого пояса

Теория: Что такое плечевой пояс. 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, упражнения с резиной, выкруты рук.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

Укрепления мышц брюшного пресса и ног

Теория: Основы знаний о мышцах брюшного пресса. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем туловища и ног. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх и вперед.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

Упражнения на растяжку

Теория: Базовые знания о растяжке мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полushпагат.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

Упражнения на координацию движения

Теория: Базовые знания о координации движений. ТБ выполнения упражнений.

Практика: ходьба по прямой (линии), ходьба по скамейке, запрыгивания на скамейку, прыжки на скакалке.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

IV. Техническая подготовка

Обучение основам техники плавания кролем на груди

Теория: Правила выполнения вдоха и выдоха в воде. Положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании.

Практика: Упражнения для формирования навыка правильного дыхания в воде: «Лицо в воде выдох, поворот головы в сторону вдох». Упражнения для усвоения техники работы ног: «Плавание с доской», «Скольжение». Упражнения для технически правильной работы рук: «Держась за бортик, круговые вращения рукой вперед». Аналогичные упражнения в положение, лежа на воде с продвижением вперед. Плавание в координации кролем на груди.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания кролем на спине

Теория: Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация движений при плавании на спине.

Практик: Лодочка на спине с помощью доски, лодочка с использованием рук с доской. Те же упражнения, без инвентаря с продвижение по воде. Плавание в координации кролем на спине.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания баттерфляем

Теория: Работа ног в способе баттерфляй.

Практика: Работа ног баттерфляем с доской. Плавание на боку волной. Плавание на спине, руки за головой прямые, ноги работают баттерфляем.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания брассом

Теория: Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс.

Практика: 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. Упражнения на согласование движений рук и ног в плавании брассом. Плавание брассом в полной координации.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам стартов и поворотов

Теория: Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

Практика: Выпрыгивания с места, руки вперед. Касание стены двумя руками одновременно. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до правильного стартового прыжка.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

V. Соревновательная подготовка

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

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

Контроль: Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

VI. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр. ТБ

Практика: Подвижные игры на воде (*Приложение №4*).

Контроль: педагогическое наблюдение, мониторинг.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Влияние физических организм человека	1	1	-	
2	Основы техники плавания	1	1	-	Презентация
II. Общая физическая подготовка		65	5	60	
3	Упражнения для развития быстроты	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	14	1	13	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	14	1	13	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		66	4	62	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	16	1	15	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	16	1	15	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	17	1	16	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	17	1	16	Тестирование
IV. Техническая подготовка		66	4	62	
12	Основы техники плавания кролем на груди	20	1	19	Контрольный срез
13	Основы техники плавания кролем на спине	20	1	19	Контрольный срез
14	Основы техники плавания баттерфляем	10	1	9	Контрольный срез
15	Основы техники плавания брассом	16	1	15	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка		2	1	1	
16	Раскладка сил на дистанции	2	1	1	Выполнение упражнений, мониторинг
VI. Соревновательная подготовка		5	1	4	
17	Контрольные, текущие соревнования	4	1	3	Соревнования
18	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
VII. Подвижные игры и другие виды спорта		10	2	8	
19	Игры на воде, в зале на стадионе	10	2	8	Мониторинг
Итого:		216	19	197	

Содержание второго года обучения

I. Теоретические подготовка

Влияние физических упражнений организм человека

Теория: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно- реабилитационное и кондиционное плавание.

Основы техники плавания

Теория: Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Теория: Что такое быстрота. Правила выполнения движений. ТБ при беге.

Практика: Ходьба на носках, на пятках, с перекатами, на внутренней и внешней части стопы. Бег с захлестом, с высоким подниманием бедра, с прыжками, бег по диагонали, змейкой. Ускорения по свистку, по парам.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Практика: Маленькие подскоки с продвижением вперед, высокие прыжки с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки вперед, назад, вправо, влево.

В воде быстрота одиночных движений развивается в плавании с быстрым выполнением отдельных элементов техники: движения рук по воздуху, окончание гребка и др.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

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. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед.

Специальная ловкость пловца развивается при помощи средств, таких как водное поло, игры в воде.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Наклоны с прямыми ногами с касание ладонью пола, наклоны ноги на ширине плеч, боковые выпады ног, отведение рук в наклоне, выкруты рук с веревкой.

В воде гибкость развивается при плавании с различными способами и акцентом на выполнение элементов движений с максимальной амплитудой.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития силы и выносливости

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

Практика: Отжимание в упоре, прыжки в высоту, поднятие туловища лежа на спине, на животе, поднимание ног лежа на спине. Приседания на одной и двух ногах с опорой на стенку.

В воде для развития специальной силы применяются плавание с лопаточками, надетыми на руки.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

III. Специальная физическая подготовка

Укрепление мышц плечевого пояса

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

Практика: Упражнения для укрепления кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, упражнения с эспандером для кистей, подтягивания, упражнения с резинкой для укрепления плеча.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Укрепления мышц брюшного пресса и ног

Теория: Мышцы брюшного пресса. ТБ выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Отжимания в упоре. Поднимания туловища лежа на спине, планка. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на

одной ногое.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Упражнения на растяжку

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

Практика: широкое разведение ног в сторону, поза лягушки, поза верблюда, глубокие выпады, поза бабочки.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Упражнения на координацию движения

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

Практика: разноименная работа рук, сухое плавание с разноименной работой рук и ног.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

IV. Техническая подготовка

Обучение основам техники плавания кролем на груди

Теория: Правильное положение тела в воде при плавании кролем на груди. Координация движения рук и ног.

Практика: Упражнения для закрепления техники работы рук, ног, правильного положения головы и тела, при плавании кролем на груди. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 100 и 200 метров кролем на груди.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания кролем на спине

Теория: Правильное положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация движений при плавании на спине.

Практика: Упражнения для закрепления техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на спине. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 100 и 200 метров кролем на спине.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания баттерфляем

Теория: Работа ног в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.

Практика: Упражнения для закрепления техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании баттерфляем. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 25 и 50 метров баттерфляем.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания брассом

Теория: Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс.

Практика: Упражнения для закрепления техники работы рук, ног, правильному положению тела и головы, при плавании брассом. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 25 и 50 метров брассом.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

V. Тактическая подготовка

Финиш

Теория: Правильная раскладка сил на всю соревновательную дистанцию, финишное ускорение.

Контроль: выполнение упражнений, мониторинг.

VI. Соревновательная подготовка

Теория: Правила проведения соревнований. Поведения пловца на соревнованиях. Стартовая настройка.

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

Контроль: Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

VII. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр. ТБ.

Практика: Подвижные игры на воде (*Приложение №4*). Эстафеты в зале.

Контроль: педагогическое наблюдение, мониторинг.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	1	1	-	Тестирование
2	Морально-волевая подготовка	1	1	-	
II. Общая физическая подготовка		63	5	58	
3	Упражнения для развития быстроты	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	12	1	11	Выполнение

					упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		67	4	63	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	17	1	16	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	17	1	16	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	17	1	16	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	16	1	15	Тестирование
IV. Техническая подготовка		67	4	63	
12	Закрепление техники плавания кролем на груди	17	1	16	Контрольный срез
13	Закрепление техники плавания кролем на спине	16	1	15	Контрольный срез
14	Закрепление техники плавания баттерфляем	17	1	16	Контрольный срез
15	Закрепление техники плавания брассом	17	1	16	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка		2	1	1	
16	Стартовый выход и финиширование	2	1	1	Выполнение упражнений, мониторинг
VI. Соревновательная подготовка		7	1	6	
17	Контрольные, текущие соревнования	6	1	5	Соревнования
18	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
VI. Подвижные игры и другие виды спорта		8	1	7	
19	Игры на воде, в зале, на стадионе	8	1	7	Мониторинг
Итого:		216	18	198	

Содержание третьего года обучения

I. Теоретические подготовка

Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях

Теория: Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

Морально-волевая подготовка

Теория: Пропаганда здорового образ жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости,

выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

Контроль: Тестирование.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Теория: Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Чередование медленного бега с ускорением, челночный бег, бег вверх по ступенькам.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Практика: прыжки из приседа, упор присев упор лежа, бег в упоре лежа, прыжки боком через препятствие.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития ловкости

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

Практика: «Падающий кубик» И. п: положение стоя с согнутыми предплечьями. Положить на согнутое предплечье кубик. Быстро разгибая предплечье, поймать падающий кубик. Выполнить упражнение сначала с правым предплечьем, затем с левым по 5-6 раз. 2 упражнение «Подбрось мяч» И. п: лёжа на спине, зажать в двух ладонях мяч. Сначала подбросить вверх мяч из одной ладони и поймать, затем из другой, затем сразу из двух ладоней одновременно. Выполнить по 7-8 раз. Перейти из положения лёжа в положение сидя и повторить те же подбросы мяча опять по 7-8 раз каждое 3 упражнение «Ловкий сачок» И. п: стоя, держа в одной руке мяч, в другой сачок. Подбрасывать мяч вверх одной рукой и ловить его в сачок другой. Затем мяч и сачок поменять в руках и повторить подбрасывания и ловлю мяча 5-6 раз.

Специальная ловкость пловца развивается при помощи средств, таких как: сложные движения – чаще скоростно-силовые.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

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: Наклоны головы, движения кистями, выкрут, наклоны в бок, махи ногами, растяжка «Кошка», растяжка «Мостик», растяжка подколенных сухожилий сидя.

В воде гибкость развивается при плавании с различными способами и акцентом на выполнение элементов движений с максимальной амплитудой.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития силы и выносливости

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

Практика: бег в прыжке на месте, прыжки в бок на одной ноге, приседания с выпрыгиванием, подтягивания, отжимания от пола, упражнения с гантелями.

В воде для развития специальной силы применяются плавание с лопаточками, надетыми на руки, плавание с различными тормозными устройствами, растяжение амортизаторов и др.

В воде общая выносливость развивается проплыванием средних и длинных дистанций (400-1500 м и более) с умеренной мощностью.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Практика: Маленькие подскоки с продвижением вперед, высокие прыжки с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки вперед, назад, вправо, влево.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

III. Специальная физическая подготовка

Укрепление мышц плечевого пояса

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

Практика: 1. попеременное поднятие руки с гантелями перед собой до уровня плеч 2х6-8 2. через стороны вверх до уровня плеч 2х6-8 3. через стороны вверх над головой 2х4-6 4. Туловище наклонено вперед, руки отводить в стороны 2х4-6 5. Стоя попеременный жим гантелей от груди 3х6-8

6. Круговые движения руками с отягощением

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Укрепления мышц брюшного пресса и ног

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

Практика: планка, скручивания и велосипед, ножницы, альпинист, зашагивания, стульчик, приседания, выпады.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Упражнения на растяжку

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

Практика: Растяжка мышц шеи в стороны, растяжка предплечий стоя на коленях, растягивание мышц груди и передней части плечевого пояса, растяжка отводящих мышц бедра лежа на полу, Растяжка мышц нижней части спины.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Упражнения на координацию движения

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

Практика: Сидя лицом друг к другу, ноги врозь упираются в ступни партнёра, взяться руками перед собой. Сгибая руки, максимально приподняться и, разгибая их, медленно опуститься в и.п. (варианты: то же скрестным хватом рук; взяться одноимённой (разноимённой) рукой хватом за лучезапястный сустав). И.п. — то же, круговые движения туловищем (вариант: спиной друг к другу, руки сцеплены в локтевых суставах). Стоя лицом друг к другу, взяться руками перед собой или скрестным хватом. Одновременно прыжки с поворотом налево, направо (варианты: с поворотами в одну сторону; в полуприседе). «Пятнашки». Стоя лицом друг к другу, взяться руками перед собой; или руки на плечах партнёра, или хватом выше локтя. Наступить на носок ноги партнёра и не дать ему сделать то же. Стоя лицом друг к другу, взяться руками перед собой или руки на плечах партнёра. В прыжке (подскоке) с высоким подниманием бедра одноименных ног поочередно коснуться ступнями (вариант: коленями).

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

IV. Техническая подготовка

Обучение основам техники плавания кролем на груди

Теория: Правильное положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании кролем на животе.

Координация при плавании кролем на груди.

Практика: Совершенствование техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на груди. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 100 и 200 метров кролем на груди.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания кролем на спине

Теория: Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация и согласование движений при плавании на спине.

Практика: Совершенствование техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на спине. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 100 и 200 метров кролем на спине.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания баттерфляем

Теория: Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.

Практика: Совершенствование техники, работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании баттерфляем. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 50 и 100 метров баттерфляем.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания брассом

Теория: Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс.

Практика: Совершенствование техники, работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании брассом. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 50 и 100 метров брассом.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

V. Tактическая подготовка

Финиш

Теория: Стартовый выход и финиширование

Практика: Упражнения для скольжения при стартовом прыжке. Упражнения на финиширование. Проплывание отрезков с акцентом на финиш.

Контроль: выполнение упражнений, мониторинг.

VI. Соревновательная подготовка

Теория: Правила проведения соревнований. Поведения пловца на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

Контроль: Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования согласно утвержденному календарю соревнований.

VII. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория: спортивные игры на воде.

Практика: водное поло. Эстафеты.

Контроль: педагогическое наблюдение.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Условия реализации программы: наличие бассейна, душевых, водоснабжения, канализации; спортивного инвентаря.

Формы аттестации

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

Итоговая: соревнование, зачет, коллективный анализ соревнований.

Оценочные материалы: контрольные нормативы.

Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы используются различные методы, направленные на укрепление физического здоровья учащихся и освоение техники спортивного плавания:

- словесные (беседа, объяснение);
- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка) - занятия проводятся в спортивном зале, бассейне;
- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений).

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа

находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли.

Все задания на уроке 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, раз-два-три» и т. д.; при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох» и 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. Так при выполнении скольжения на спине педагог может указать, что упражнение 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. 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 (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, 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 педагога по отношению к группе: 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения

сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания 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 освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений

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:

- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;
- фотоаппарат;
- видеокамера.

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;
- резины для рук.
- пьедестал почета.

Для воды:

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

- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М., «Физкультура и спорт», 2000 г. – 155 с.
2. Блатт Люсеро Плавание: 100 лучших упражнений. - М., Эксмо, 2018г. - 280с.
3. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Детство-пресс», 2005. – 112с.
5. Макаренко Л. Подготовка юных пловцов. – М., Физкультура и спорт, 1974.
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
7. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Обучение детей плаванию в раннем возрасте / Составители: Н.Л.Петрова, В.А.Баранов. – М.: «Советский спорт», 2006.
9. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро – М. : Эксмо, 2010 – 280с.
10. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
11. 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.
12. Правила соревнований по виду спорта «Плавание» - 2008г.

Список литературы для обучающихся

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание: Первые шаги в спорте. - М.:Аст: Астрель, 2002. - 159 с.
2. Вангулов А.И. Всерьез о курьезах большого спорта, М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.
3. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче, - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 803 с.
4. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. - 232 с.

5. Литвинов А. А. Азбука плавания (для детей и родителей, бабушек и дедушек) - СПб.: Фолиант, 1995.
6. 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.
7. Литвинов А. А. Маленький пловец: Самоучитель для детей и родителей - СПб. : Олимп, 2006.
8. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. - 274 с.
9. Спортивное плавание. Путь к успеху - М.: Олимп, 2011. - 324 с.
10. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624 с.ил.
11. 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

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 вперед, 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 свое название из-за некоторой схожести с полетом 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 тяжелый 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 все 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 прилагаемых усилий и полученным результатом.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные нормативы для этапа начальной подготовки

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,5	2,8
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед - назад	+	+
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения, м	4	4
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплыть дистанции 100 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Нормативы для зачисления на тренировочный этап

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег	9.8	10.3
Бросок набивного мяча	3.7	3.2
Наклон вперед стоя на возвышенности	Выполнить упражнение технически правильно	
Техническая подготовка		
Плавание 100м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 200м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

*Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно – технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Контрольно – переводные нормативы по уровням обучения (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы		
	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места; см	145	160	180
Подтягивание на перекладине, раз	-	3	5
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4.00	4.80	7.00
Челночный бег 3x10м; с	9.6	9.4	9.2
Специальная физическая подготовка			

Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	18
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см	70	60	55
Технико – тактическая подготовка			
Длина скольжения; м	6	7	8
Время скольжения 9м, с	-	-	7.6
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+
100м комплексным	-	+	+
100 м основным	-	+	+
Спортивный разрядна избранной дистанции	3-2 юношес кий	2-1 юноше ский	1 юн.- 3 спорти вный

Контрольно-переводные нормативы по уровням обучения (девочки)

Контрольные упражнения	Годы		
	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места, см	130	145	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	8	10
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3.5	4.3	5.5
Челночный бег 3x10, с	10.1	9.9	9.7
Специальная физическая подготовка			
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	16
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см	70	60	55
Технико – тактическая подготовка			
Длина скольжения, м	6	7	8
Время скольжения 9 м, с	-	-	8.6
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+
Спортивные результаты			
100 м комплексным	-	+	+
100 м основным	-	+	+
Спортивный разрядна избранной дистанции	3-2 юноше ский	2-1 юноше ский	1 юн.- 3 спорти вный

Примечание: + - норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Контрольно-переводные нормативы в рамках промежуточной аттестации

Общая физическая и специальная подготовленность

Челночный бег 3x10 м, сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линейкой старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

Бросок набивного мяча 1 кг (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). Обучающийся садится на линию, ноги врозь. Двумя руками держит набивной мяч, руки вверх, прогибаясь назад, отводя руки, выпрямляется и выполняет бросок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Выкрут рук с палкой. Обучающийся прямыми руками берется за гимнастическую палку перед собой, затем махом прокручивает ее назад через голову за спину не сгибая руки. Замеряется расстояние между кистями. Можно выполнить 3 попытки.

Наклон вперед, не сгибая ноги в коленном суставе, стоя на возвышении (результат определяется по линейке, закрепленной на уровне опоры: вверх от «0» - минус, вниз от «0» - плюс)

Техническая подготовленность

Длина скольжения (м), Время скольжения (с). Держась одной рукой за железный поручень, пловец подтягивает свои ноги под себя, ставя их на стенку под водой. Набрав нужное количество воздуха, он погружается под воду, отталкивается, и выполняет скольжение под водой, руки находятся вместе впереди пловца. Результат фиксируется при остановке пловца, по пальцам рук.

Техника плавания стартов, поворотов. Старт выполняется (индивидуальным способом) с тумбочки, где прослеживается техника входа в воду и скольжение до появления на поверхности воды.

Поворот выполняется (индивидуальным способом) на глубокой части бассейна. Учитывается техника касания бортика и выполнения скольжения после поворота.

Плавание 100 м (комплексное плавание), плавание 200 м (вольный стиль). Пловец должен проплыть дистанцию технически правильно.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях педагогического совета и учитываются при вынесении следующих педагогических решений:

- о досрочном переводе на следующий этап обучения;
- об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;
- о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

Содержание и порядок проведения текущей аттестации

Текущая аттестация носит контролирующий характер уровня физического развития обучающихся.

Результаты текущей аттестации позволяют скорректировать учебно-тренировочный процесс. Текущая аттестация включает в себя прием контрольных нормативов с фиксацией результатов в рабочих документах тренера-преподавателя (без предоставления в учебную часть).

Форма и сроки текущей аттестации определяются педагогом самостоятельно (рекомендуемый период проведения декабрь – январь).

Оценивание производится согласно контрольно-переводных нормативов с учетом неполного освоения программы этапа подготовки.

Содержание и порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация является обязательной для всех обучающихся. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов.

Формы промежуточной аттестации:

- в процессе учебно-тренировочных занятий;
- в виде мини-соревнований в рамках одной или нескольких групп педагога;
- в виде соревнований между группами одинаковых этапов подготовки разных педагогов.

Форма промежуточной аттестации выбирается педагогом. Сроки проведения промежуточной аттестации (апрель-май).

Точный график приема контрольно-переводных нормативов составляется ежегодно с учетом пожеланий педагогов, не позднее, чем за 2 недели до начала сдачи.

Приказом директора учреждения назначаются лица, осуществляющие контроль, за сдачей контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Оценивание производится согласно утвержденных контрольно-переводных нормативов по виду спорта «плавание».

Обучающиеся, не сдавшие нормативы согласно графика по уважительной причине могут сдать нормативы в более поздние сроки.

Обучающимся при необходимости (по уважительной причине), предоставляется право досрочной сдачи нормативов, о чем педагог должен заблаговременно уведомить учебную часть учреждения.

Обучающиеся в особых случаях могут быть освобождены от сдачи промежуточной аттестации.

По итогам промежуточной аттестации педагогическим советом принимается решение о переводе обучающихся на следующий этап обучения.

Перевод обучающихся по уровням сложности: перевод обучающихся в группу следующего этапа обучения производится на основании представленных протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающиеся, не выполнившие требования по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов могут продолжить обучение повторно на этом же этапе.

Досрочный перевод обучающихся проводится при условии прохождения на этапе БУ не менее одного года.

Рабочие протоколы (в печатном виде) хранятся у педагога, для последующего их предоставления при прохождении аттестации на первую или высшую категорию.

Перевод обучающихся по этапам подготовки производится по решению педагогического совета и оформляется приказом директора учреждения.

Инструкция по технике безопасности для учащихся

Общие требования безопасности

К занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

- сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;
- помыться в душе с мылом и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке);
- надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь;
- по бортику бассейна передвигаться только шагом;
- сделать разминку.

Требования безопасности во время занятий

Входить в воду только с разрешения тренера быстро, во время занятия не стоять без движения. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

Не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов.

Не оставаться при нырянии долго под водой.

Требования безопасности по окончании занятий

Выйдя из воды, сполоснуться в душе, вытереться насухо и сразу одеться.

При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений; высушить волосы феном.

В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание бассейна.

Инструкция по охране жизни и здоровья обучающихся

Требования по охране жизни и здоровья перед началом занятий

Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут.

Прийти в учреждение за 15 мин. до начала занятий.

При входе в учреждение, вытереть ноги, снять верхнюю одежду, переодеть сменную обувь. Сдать верхнюю одежду и мешок с обувью в

гардероб (ценные вещи – деньги, телефон и др. в гардеробе не оставлять). Присесть на скамейку и дождаться педагога.

Проходить в помещения учреждения только вместе с педагогом. Для старших обучающихся допускается самостоятельный проход в помещения учреждения. Пройти с педагогом (самостоятельно-старшим обучающимся) в раздевалку.

Требования по охране жизни и здоровья в раздевалке

Занять свободный шкафчик. Если предстоит тренировка в сухом зале, переодеться в спортивную форму (спортивные шорты и футболка в теплое время года, спортивный костюм в холодное время года) и обувь (кроссовки, кеды).

Вещи убрать в шкафчик, закрыть его (ценные вещи взять с собой и сдать педагогу на хранение). При необходимости посетить сан. узел (после посещения помыть руки с мылом и высушить под сушилкой для рук или одноразовым полотенцем).

Вместе с педагогом пройти в спортивный зал. Если предстоит тренировка на воде, полностью раздеться, помыться в душе с мылом (категорически запрещено вносить в душ моющие средства в стеклянной таре) и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке). Надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь, взять с собой очки и полотенце. Мыло и мочалку в мешочке положить в ячейку, и выйти на ванну бассейна.

Требования по охране жизни и здоровья во время занятий

Входить в зал (ванну бассейна) только с разрешения педагога.

Внимательно слушать и выполнять все команды педагога.

По бортику бассейна передвигаться только шагом.

Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на воде

Входить в воду только с разрешения педагога. Во время занятия не стоять без движения. Не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов. Не оставаться при нырянии долго под водой.

Придерживаться правой стороны своей дорожки, обгонять плывущего впереди только слева. При необходимости выйти из воды во время занятия, спросить разрешения педагога. По соответствующей команде педагога быстро покинуть ванну бассейна. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на суше (тренажерный зал)

Входить в тренажерный зал только с разрешения педагога. Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала.

Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и в непосредственной близости других занимающихся.

По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол.

Незнакомые или сложные и недостаточно изученные упражнения выполнять со страховкой.

При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения педагога.

По окончании занятий убрать на место использовавшийся инвентарь.

Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в плавании на воде

Вход в воду для начинающих – по лестнице, спиной вперед, не торопясь, переставляя ноги по ступенькам и передвигая руки по поручням; достать до дна и перехватить руки за бортик; удерживаясь за бортик продвигаться в сторону, дать возможность следующему спуститься в воду.

Вход в воду для спортивных групп – старт с бортика только по команде педагога.

Упражнения по освоению с водой, передвижения по дну бассейна – выполнять неторопливо, аккуратно, не брызгаться, не пинаться.

Погружения под воду – выполнять по команде педагога, глаза под водой держать открытыми.

Упражнения «поплавок», «звездочка» - выполнять на удалении друг от друга.

Упражнение «водолазы» - выполнять по очереди.

Учебные прыжки в воду – выполнять по очереди, внимательно следить, чтобы предыдущий учащийся покинул зону прыжка.

Плавательные упражнения – выполнять в порядке очередности, установленной педагогом; обгон совершать слева; держаться правой стороны («соблюдать правила движения»).

Подвижные игры на воде – соблюдать правила игры, не допускать грубых приемов. Эстафетное плавание – при передаче эстафеты быть внимательным, прыгать с бортика в свободное пространство на воде.

Выполнение поворотов на спине – ориентироваться по флажкам.

Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в плавании на суше

Челночный бег – на дорожке находятся только участники забега, остальные находятся на удалении от линии старта и поворота.

Бег по залу – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды тренера о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером; не обгонять; не разговаривать. Маховые движения руками – оптимально рассредоточится по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц.

Упражнения на гибкость – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилие при статической - постепенно, по мере терпимости.

Упражнения на гибкость в парах – на пары разбиваться по весовым категориям; выполнять аккуратно, обращая внимание на реакцию партнера.

Выкруты рук – расстояние между кулаками увеличивать постепенно.

Наклон вперед, стоя на возвышении – выполнять плавно (пружинить), постепенно увеличивая.

Подтягивания – турник выбирать по росту; не висеть долго без движения; спрыгивать аккуратно, приземляясь на носочки. Отжимания от пола – соблюдать технику выполнения упражнения.

Прыжок в длину с места – соблюдать технику выполнения прыжка.

Прыжок в длину с разбега - соблюдать технику выполнения прыжка; на дорожке находится только выполняющий прыжок, остальные находятся на удалении от линии разбега.

Прыжок вверх – приземляться на носочки.

Прыжки со скакалкой – выполняются в специальной закрытой обуви, размер скакалки подбирается по росту индивидуально.

Упражнения на гимнастической стенке – выполнять аккуратно, без резких движений.

Приседания – выполнять с прямой спиной.

Строевые и порядковые упражнения – оптимально рассредоточится по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером.

Метательные упражнения – убедиться, что в направлении метания никого нет; бросок выполнять без рывков.

Упражнения с отягощениями (штанги, гири, гантели, диски) – вес отягощения выбирать только с тренером, с большими весами работать с подстраховкой, соблюдать равновесие снаряда при помощи корректировки хвата; по окончании упражнения снаряд не бросать.

Упражнения с набивными мячами – вес мяча подбирать в соответствии с возможностями обучающегося.

Упражнения на электрических тренажерах (беговая дорожка, велотренажер и др.) – включать тренажер с разрешения тренера, внимательно прослушать правила пользования тренажером, нагрузку выбирать вместе с тренером, по окончании выполнения упражнения отключить тренажер. Упражнения с резиновыми амортизаторами – выполнять на расстоянии указанном педагогом, резко резину не отпускать.

Подвижные игры – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые нарушения. Эстафеты – выполнять по заданной дорожке; поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря.

Спортивные игры – соблюдать правила соответствующих игр.

Акробатические упражнения – выполнять со страховкой.

Требования по охране жизни и здоровья по окончании занятий

Выйдя из воды пройти в раздевалку. Сполоснуться в душе. Вытереться насухо и сразу же одеться

При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

Высушить волосы под стационарным феном (если фен не включается или издает посторонние звуки, незамедлительно сообщить об этом педагогу).

Собрать все свои вещи (проверить, не остались ли вещи в шкафчике) и пройти в гардероб.

В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание учреждения.

Требования по охране жизни и здоровья во время проведения соревнований

Во время проведения соревнований необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса. Сделать хорошую, качественную разминку.

Вытереться, одеть сухой купальник (плавки), спортивный костюм, теплые носки, обувь (кеды или кроссовки). Взять шапочку, полотенце, очки и выйти на бортик (трибуны), сесть на скамейку и спокойно ожидать своего заплыва.

Если педагог задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к заплыву.

Младшим учащимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего учащегося), закрепленного за ними педагогом.

По окончании соревнований учреждение (объект, где проводятся соревнования) покинуть с разрешения педагога.

Требования по охране жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях

Почувствовав озноб, сообщить об этом педагогу и быстро выйти из воды.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При получении травмы сообщить об этом педагогу и быстро выйти из воды.

При любом другом недомогании (вялость, слабость, головная боль, головокружение, боли в области живота, тошнота, боли в спине, в руках или ногах) сообщить педагогу и действовать по его указаниям.

При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам педагога.

В ПЛАВАНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;
- прыгать с бортика бассейна различными способами («бомбочкой», «сальто», «спиной вперед» и др.) кроме разрешенных («солдатином», «спортивный старт»);
- бегать по бортику бассейна;
- притапливать друг друга (в том числе в шутильной форме);
- подавать ложные сигналы о помощи утопающему;
- без разрешения тренера покидать ванну бассейна;
- нырять на дно бассейна на глубокой части;
- играть в догонялки по бортику бассейна;
- играть в душе;
- заниматься плаванием, имея на купальнике (плавках) пряжки, металлические накладки и др.;
- заниматься плаванием в серьгах, браслетах, перстнях;
- заниматься со штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределенным нагрузочным весом;
- выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;
- бросать снаряды;

- брать снаряды, не предназначенные для соответствующего этапа подготовки;
- переносить тяжелые снаряды и оборудование;
- мешать другим занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса.

В УЧРЕЖДЕНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

- заходить в помещения учреждения, не предназначенные для учебно-тренировочного процесса;
- передвигаться бегом;
- кататься на перилах лестниц;
- оставаться по окончании занятий более 15 мин. (за исключением случаев, когда тренер попросил остаться, по каким-либо причинам);
- трогать средства пожаротушения (огнетушители, рукава и т.д.), открывать пожарные шкафы;
- прикасаться к электрооборудованию, открывать двери электрошкафов;
- оставлять включенными электрические лампочки и краны в сан.узлах и душевых; хлопать дверьми;
- выяснять отношения в грубой словесной или физической форме;
- обижать младших обучающихся;
- неуважительно относиться к обучающимся и работникам учреждения.

В УЧРЕЖДЕНИИ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ:

- вежливое отношение ко всем участникам образовательного процесса;
- соблюдение порядка и правил поведения;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию учреждения;
- бдительность и равнодушное отношение к деятельности учреждения.

Игры на воде

Игровой метод широко известен в физическом воспитании и спортивной тренировке. Реализовать возможности этого эффективного метода во многом удастся с помощью применяемых в плавании игр и развлечений, которые позволяют успешно не только решить специально поставленные задачи, но и избежать известного в плавании негативного явления — монотонии.

ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ СО СВОЙСТВАМИ ВОДЫ

Игры этой группы помогают детям: 1) быстрее освоиться с водой, «снять» чувство страха перед непривычной средой; 2) ознакомиться с новыми температурными условиями, а также плотностью, вязкостью и сопротивлением воды; 3) научиться опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями— ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что необходимо в дальнейшем для овладения эффективным гребком руками и ногами.

Морской бой.

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя. По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство.

Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета. Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

"Кто выше?"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой. Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

ИГРЫ НА ВСПЛЫВАНИЕ И ЛЕЖАНИЕ НА ВОДЕ

«ПОПЛАВОК»

Задачи игры. Ознакомление с подъемной силой воды, ощущение состояния невесомости.

Описание игры. Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета десять.

Соревнуются две группы или отдельные занимающиеся на качество выполнения упражнения

Методические указания. Перед выполнением упражнения все играющие по команде ведущего делают глубокий вдох и задерживают дыхание на вдохе.

«МЕДУЗА»

Задачи игры. Те же, что и в предыдущей.

Описание игры. Играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. Тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно опущены вниз.

Методические указания. Так же, как и в предыдущем упражнении, после всплытия на поверхность все играющие считают в уме до десяти.

ИГРЫ СО СКОЛЬЖЕНИЕМ И ПЛАВАНИЕМ

«КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ»

Задачи игры. Постановка обтекаемого положения тела и умения тянуться вперед, равновесия.

Описание игры. Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. Скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками. Скольжение на спине сначала выполняется в положении с руками вдоль тела, затем и руками, вытянутыми вперед.

«СТРЕЛА»

Задачи игры. Научить детей напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

Описание игры. Ведущий игру и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего, принявшего положение скольжения, одной рукой за ноги, другой — под живот «толкают его к берегу по поверхности воды. Лучшая «стрела» скользит дальше всех.

Методические указания. Упражнение выполняется как на груди, так и на спине. Играющие, принимая исходное положение для скольжения, обязательно вытягивают руки вперед.

ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОГО ПЛАВАНИЯ

«С ДОНЕСЕНИЕМ ВПЛАВЬ»

Задачи игры. Освоение навыков прикладного плавания.

Описание игры. По сигналу ведущего играющие плывут любым способом, держа в руке сухую шапочку или другой предмет. Соревнование проводится на определенное расстояние. Выигрывает участник, не замочивший «донесения» и приплывший первым.

Методические указания. Заплыв проводится на расстояние 20—25 м. Предварительно участников знакомят с техникой прикладного плавания: на боку, брассом на спине и другими вариантами плавания с помощью движений ногами и гребковых движений одной рукой.

«НАЙТИ ТРАССУ»

Задачи игры. Совершенствование навыков ныряния и ориентирования под водой.

Описание игры. По команде ведущего двое участников делают старт и плывут под водой 15—20 м. На дно брошены яркие предметы, поэтому участники легко могут найти трассу, открыв глаза в воде.

Методические указания. Игра проводится в бассейне или на водоеме с прозрачной водой и ровным, чистым дном.