

Министерство образования Пензенской области

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

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.

Утверждаю

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

Пр. № 001 от «29 августа» 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Авторы-составители:

педагоги дополнительного образования
Мельникова Ольга Николаевна,
Кологорова Марина Геннадьевна.

г.Сердобск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию «Юный пловец» (далее - Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня освоения направлена на физическое образование, воспитание и развитие обучающихся, получение им знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, приобщение их к регулярным занятиям плаванием, организации досуга обучающихся и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

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 (разд.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.

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение, позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие (по сравнению с вертикальным положением тела, в котором человек проводит более 2/3 жизни) нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разнонаправленно влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Отличительные особенности программы.

Программа позволяет работать с обучающимися без специального отбора и ориентирована на подростков с разной степенью физической подготовленности, где обучающийся может быть зачислен на любой уровень подготовленности, при условии сдачи контрольных нормативов.

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагает включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы.

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

Программа основана на следующих **педагогических принципах**:

- *вариативности* программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся;
- *единства и неразрывности воспитания, обучения, развития* – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка;
- *систематичности и последовательности* – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;
- *постоянной обратной связи* – непрерывное получение информации в ходе занятий: педагог - обучающийся, обучающийся – педагог;
- *постоянного самоанализа*.

Педагогическая целесообразность представленной программы в том, что она

предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, позволяет удовлетворить потребность обучающихся, в подвижной активности и занятиях любимым видом спорта. Образовательный процесс адаптирован к индивидуальным особенностям каждого обучающегося, 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).

Цель программы: формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения упражнений в плавании;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- формирование устойчивого интереса у обучающихся к занятиям плаванием;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Адресат программы. Группы комплектуются из числа желающих детей в возрасте от 6 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Для обучающихся, имеющих базовую подготовку, возможно зачисление, а также перевод по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

Объем и сроки реализации программы.

Программа предусматривает обучение на протяжении 3 лет.

Количество учебных недель в год: **36**.

Форма обучения. Основной формой обучения является очное занятие. Набор в группу осуществляется с 6 лет.

Режим занятий: 1- год обучения в неделю – 6 часов – занятия 3 раза в неделю по 2 часа; **2-3 год обучения** – 9 часов – 4 раза по 2 часа и 1 раз по 1 часу.

Час работы исчисляется в академических часах и равен 45 минутам.

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

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает два уровня освоения:

- **стартовый уровень** (1 год обучения) – развитие физических качеств личности, формирование потребности в систематических занятиях спортом, формирование ЗОЖ, изучение техники выполнения упражнений в плавании.

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

Теоретические знания приобретаются в ходе учебно-тренировочных занятий, обучающиеся знакомятся с историей плавания, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений

и плавании в координации. В обязательном порядке обсуждаются вопросы спортивной этики, соблюдение личных и командных интересов.

На **практических занятиях** обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений в плавании, а также в плавании в координации, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Могут участвовать в соревнованиях, которые организуются в соответствии с годовым календарным планом филиала СОК «Парус».

Формы и методы организации образовательного процесса

Основными формами проведения занятий являются:

занятия в соответствии с учебными планами педагога, разработанными для обучающихся;

участие в соревнованиях;

групповые теоретические занятия в виде бесед, лекции специалистов по темам, изложенным в программе;

просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований.

Кроме того, обучающиеся дома ежедневно выполняют задание педагога по отработке техники отдельных элементов плавания.

Образовательный процесс в группах ориентирован не только на освоение знаний, умений и навыков, но и на создании 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 окончании стартового уровня обучающиеся

будут знать:

- основы техники выполнения упражнений в плавании;
- основы стартов и поворотов;
- терминологию плавания;
- основы гигиены и закаливания организма;
- основы здорового образа жизни;
- правила поведения у воды и на воде;
- правила поведения в помещении и технику безопасности в бассейне;

будут уметь:

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

По окончании базового уровня обучающиеся

будут знать:

- технику плавания, а также стартов и поворотов;
- возрастные особенности физического развития организма;
- особенности психологического настроения спортсмена;
- методы восстановления организма;
- основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании;
- правила организации и проведения соревнования по плаванию;

будут уметь:

- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;

- контролировать процесс становления и совершенствования техники плавания;
- правильно выполнять выстроенный учебно-тренировочный процесс;
- правильно использовать и распределять силы во время проплывания дистанции;
- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований;

Метапредметные результаты:

обучающийся научится самостоятельно планировать пути достижения цели, осознанно выбирать наиболее эффективные пути решения задач, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

овладеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора с учетом гражданских и нравственных ценностей;

научится организовывать совместную деятельность и учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать как индивидуально, так и в группе.

Личностные результаты:

у обучающегося будут сформированы сотрудничество со сверстниками и взрослыми в различных видах деятельности;

готовность и способность к самосовершенствованию и саморазвитию; принятие и реализация ценностей здорового образа жизни;

потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом;

непринятие вредных привычек, бережное, ответственное и компетентное отношение к здоровью, как к собственному, так и других людей;

положительное представление о себе, адекватная самооценка.

Предметные результаты:

обучающийся овладевает знаниями об истории и современности плавания;

научится выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, коррекционных и специальных упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья;

овладеет техническими и тактическими действиями, приемами и упражнениями плавания, спортивной терминологией, способами восстановления организма;

научится отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Год обучения, уровень		
		стартовый	базовый	
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1	Физическая подготовка и здоровье	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	63	97	91
3	Специальная физическая подготовка	71	90	97
4	Техническая подготовка	40	96	95
5	Тактическая подготовка	30	30	30

6	Контрольные и переводные соревнования	10	9	9
	Итого	216	324	324

Учебно-тематический план 1 года обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Физическая подготовка и здоровье		2	2	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Презентация
II. Общая физическая подготовка		63	5	58	
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	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития силы	17	1	16	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		71	4	67	Тестирование
1	Укрепление мышц плечевого пояса	20	1	19	Тестирование
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	20	1	19	Тестирование
3	Упражнения на растяжку	11	1	10	Тестирование
4	Упражнения на координацию движения	20	1	19	Тестирование
IV. Техническая подготовка		40	5	35	
1	Основы техники плавания кролем на груди	8	1	7	Контрольный срез
2	Основы техники плавания кролем на спине	8	1	7	Контрольный срез
3	Основы техники плавания баттерфляем	8	1	7	Контрольный срез
4	Основы техники плавания брассом	8	1	7	Контрольный срез
5	Старты, повороты	8	1	7	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка		30	2	28	
1	Финиш	15	1	14	Контрольный срез
2	Выполнение поворотов	15	1	14	Контрольный срез

VI. Контрольные и переводные соревнования		10	2	8	
1	Контрольные соревнования	7	2	5	Соревнования
2	Переводные соревнования	3	-	3	Соревнования
	Итого	216	18	198	

Содержание программы 1 года обучения:

Физическая подготовка и здоровье:

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: ТБ, 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 №1)

Контроль: презентация.

Общеразвивающие физические занятия:

Упражнения для развития быстроты:

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

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, педагогическое наблюдение.

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, 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, 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, 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: 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, педагогическое наблюдение.

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, педагогическое наблюдение.

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, тестирование.

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, тестирование.

Упражнения на растяжку:

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

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

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, тестирование.

Техническая подготовка:

- Основы техники плавания кролем на груди;
- Основы техники плавания кролем на спине;
- Основы техники плавания баттерфляем
- Основы техники плавания брассом;

- Старты, повороты.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Тактическая подготовка:

- Финиш;

- Выполнение поворотов

Контроль: выполнение упражнений, контрольный срез.

Контрольные и переводные соревнования.

- Контрольные соревнования, согласно утвержденному календарю соревнований;

- Переводные соревнования.

Контроль: Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования.

Согласно утвержденному календарю соревнований.

Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
I. Физическая подготовка и здоровье		2	2	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Презентация
II. Общая физическая подготовка		97	5	92	
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития силы	30	1	29	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		90	4	86	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	1	29	Тестирование
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	1	29	Тестирование
3	Упражнения на растяжку	10	1	9	Тестирование
4	Упражнения на координацию движения	20	1	19	Тестирование
IV. Техническая подготовка		96	5	90	
1	Основы техники плавания кролем на груди	22	1	21	Контрольный срез
2	Основы техники плавания кролем на спине	22	1	21	Контрольный срез
3	Основы техники плавания баттерфляем	20	1	19	Контрольный срез
4	Основы техники плавания брассом	17	1	16	Контрольный срез
5	Старты, повороты	15	1	14	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка		30	2	28	
1	Финиш	15	1	14	Контрольный срез

2	Выполнение поворотов	15	1	14	Контрольный срез
VI. Контрольные и переводные соревнования.		9	2	7	
1	Контрольные соревнования	6	2	4	Соревнования
2	Переводные соревнования	3	-	3	Соревнования
Итого		324	20	304	

Содержание программы 2 года обучения.

Физическая подготовка и здоровье.

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: ТБ, 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 №1)

Контроль: презентация.

Общеразвивающие физические занятия:

Упражнения для развития быстроты:

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

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 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, педагогическое наблюдение.

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, 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, 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, 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: 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, педагогическое наблюдение.

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, педагогическое наблюдение.

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, тестирование.

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, тестирование.

Упражнения на растяжку:

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

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

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, тестирование.

Техническая подготовка:

- Основы техники плавания кролем на груди;
- Основы техники плавания кролем на спине;
- Основы техники плавания баттерфляем;
- Основы техники плавания брассом;

- Старты, повороты.

Контроль: контрольный срез.

Тактическая подготовка:

- Финиш;

- Выполнение поворотов.

Контроль: выполнение упражнений, контрольный срез.

Контрольные и переводные соревнования.

- Контрольные соревнования, согласно утвержденному календарю соревнований;

- Переводные соревнования.

Контроль: Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования.

Согласно утвержденному календарю соревнований.

Учебно-тематический план 3 года обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	
I. Физическая подготовка и здоровье		2	2	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Презентация
II. Общая физическая подготовка		91	5	86	
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития силы	27	1	26	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		97	4	93	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	1	29	Тестирование
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	1	29	Тестирование
3	Упражнения на растяжку	11	1	10	Тестирование
4	Упражнения на координацию движения	26	1	25	Тестирование
IV. Техническая подготовка		95	5	90	
1	Основы техники плавания кролем на груди	22	1	21	Контрольный срез
2	Основы техники плавания кролем на спине	22	1	21	Контрольный срез
3	Основы техники плавания баттерфляем	20	1	19	Контрольный срез
4	Основы техники плавания брассом	16	1	15	Контрольный срез
5	Старты, повороты	15	1	14	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка		30	2	28	
1	Финиш	15	1	14	Контрольный срез

2	Выполнение поворотов	15	1	14	Контрольный срез
VI. Контрольные и переводные соревнования.		9	2	7	
1	Контрольные соревнования	6	2	4	Соревнования
2	Переводные соревнования	3	-	3	Соревнования
Итого		324	20	304	

Содержание программы 3 года обучения.

Физическая подготовка и здоровье.

Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

Контроль: презентация.

ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. (Приложение №1)

Контроль: презентация.

Общеразвивающие физические занятия.

1. Упражнения для развития быстроты:

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), 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 (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. : Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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 через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). 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 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.

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). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития гибкости:

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.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития силы.

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, педагогическое наблюдение.

Специальная физическая подготовка:

Укрепление мышц плечевого пояса:

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, тестирование.

Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувирки и прыжки. Отжимания. Приседания.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

Упражнения на координацию движения:

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

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

Техническая подготовка:

- Совершенствование техники плавания кролем на груди;
- Совершенствование техники плавания кролем на спине;
- Совершенствование техники плавания баттерфляем;
- Совершенствование техники плавания брассом;
- Старты, повороты.

Контроль: контрольный срез.

Тактическая подготовка:

- Финиш;
- Выполнение поворотов.

Контроль: контрольный срез.

Контрольные и переводные соревнования.

- Контрольные соревнования, согласно утвержденному календарю соревнований;
- Переводные соревнования.

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

**Условия реализации программы:
Календарный учебный график:**

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1	Первый год	216	36	3 раза по 2 часа;
2	Второй год	324	36	4 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу
3	Третий год	324	36	4 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу

Условия реализации программы: наличие бассейна, душевых, водоснабжения, канализации; наличие спортивного инвентаря (мячи, доски плавательные, и т.д.);

Формы аттестации:

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

Итоговая: соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований. (Приложение №2)

Оценочные материалы: контрольные нормативы, грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

Методическое обеспечение программы:

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

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

Методы воспитания:

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;

- ситуация успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

(Приложение 3)

Современные образовательные технологии:

- игровые – естественный источник радостных эмоций, движения;
- педагогика сотрудничества – современный поиск истины;
- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;
- здоровье сберегающие технологии – формирование у учащихся необходимых

знаний, умения, навыков по здоровому образу жизни.

Педагогические образовательные технологии:

Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

Здоровье сберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;

Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры. (Приложение №4).

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

4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- фитболы-8 шт.;
- бодибары – 25 шт.;
- гантели по 0,5 кг.;
- гантели по 1,0 кг.;
- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- тележки;
- 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 для педагога:

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.:Советский спорт, 2014- 216с.)

2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)

3. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 2015 г.)

4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2014 г.)

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

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

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

Список литературы для учащегося:

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

9. Плавание: 100 лучших упражнений. БлаттЛюсеро,-М.,Эксмо 2018-280с.

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

Инструкция по технике безопасности для обучающихся.

Общие требования безопасности

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

опасные факторы:

травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз;

купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.

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 педагога быстро и во время занятия не стоять без движения. Внимательно слушать и выполнять все команды педагога.

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 же одеться.

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

Гимнастических упражнений; высушить волосы под феном.

В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание бассейна.

Инструкция по охране жизни и здоровью 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 тренера.

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 тренеру 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 продвинуться 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 тренером; 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.

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 усилии 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 педагогом.

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 педагогом, 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 специализированных тренажерах – хьюттелях – нагрузку выбирать вместе с педагогом, резко не отпускать лопаточки.

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 тренером, 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 и 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 тренеру).

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

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 («солдатиком», «спортивный старт»);

бегать по бортику бассейна;

притапливать друг друга (в том числе в шуточной 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;

«затевать игры» в душе;

заниматься плаванием, имея на купальнике (плавках) пряжки, металлические накладки и др.;

заниматься плаванием, имея серьги, браслеты, перстни, а также длинные ногти на руках и ногах;

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 неравнодушное отношение к деятельности учреждения

Контрольно-переводные нормативы в рамках промежуточной аттестации

Общая физическая и специальная подготовленность

Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линейй 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)

Нормативы для стартовый уровня

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
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

Контрольные нормативы для базового уровня

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+

Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывшие дистанции 200 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Техническая подготовленность.

Длина скольжения (м). 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 100 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.

Приложение №3.

Методические рекомендации по осуществлению воспитательной работы.

Главной задачей в занятиях спортом является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог.

Успешность воспитания во многом зависит от его способности сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях - на все это должен обращать внимание педагог.

Важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания отведено методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным. Важным методом нравственного воспитания является поощрение в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований, и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны:

замечание, устный выговор, разбор поступков в группе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказания должны соответствовать поступку.

При снижении активности, утрате интереса к занятиям у обучающихся, большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение.

Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе человек развивается всесторонне в нравственном, умственном и физическом отношении. При решении задач по воспитанию чувства коллективизма, необходимо создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности,

В план воспитательной работы рекомендуется включать проведение тематических бесед на спортивную, патриотическую, этическую тематику, организацию Дней здоровья, праздничных мероприятий и пр.

Приложение №4.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов — *словесные, наглядные, практические*. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с обучающимися, 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. инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользить. Принять исходное положение. Сделать вдох и таким образом, с помощью команд 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, 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 инструктор может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений' при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих, неверных на первый взгляд, пояснений — наименьшее число ошибок и быстрое освоение

учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны; быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет; избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук. 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 при обучении 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 (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2—3 раза напрягать мышцы руки по 3—5 с. 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 инструктор, 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) тренер-преподаватель 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. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у учащихся не создается впечатления, что их передразнивают.

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. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений

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. Педагог 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 занятиях 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.

Средства обучения плаванию

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; гребля; езда на велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного

корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплывать определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии).

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнении упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10 – 12 с) – прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа Мельница) в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребковых руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40 – 50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук, ног).

Совершенствование физических качеств пловца на этапах начальной подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

Подготовительные упражнения для освоения с водой

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение

опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Всплывания и лежания на воде

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Выдохи в воду

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох – вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду.

Скольжения

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умение вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Учебные прыжки в воду

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.

Игры на воде

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды

1. Кто выше?;
2. Полоскание белья;

3. Переправа;
4. Лодочки;
5. Карусель;
6. Рыбы и сеть;
7. Караси и карпы.

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

1. Кто быстрее спрячется под водой?;
2. Хоровод;
3. Морской бой;
4. Жучок – паучок;
5. Лягушата;
6. Насос;
7. Спрячься;
8. Водолазы;
9. Охотники и утки;
10. Поезд в туннель
11. Утки – нырки.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

1. Винт;
2. Авария;
3. Слушай сигнал;
4. Пятнашки с поплавком;
5. Кто сделает кувырок ?.

Игры с выдохами в воду

1. У кого больше пузырей?
2. Ваньки – встаньки;
3. Фонтанчики;
4. Качели;
5. Кто победит.

Игры со скольжением и плаванием

1. Кто дальше проскользит?;
2. Стрела;
3. Торпеды;
4. Ромашка;
5. Кто выиграл старт ?.

Игры с прыжками в воду

1. Не отставай;
2. Эстафета;
3. Прыжки в круг;
4. Кто дальше прыгнет?;
5. Клоунада;
6. Кто дальше проскользит?;
7. На старт – марш!;
8. Полет;
9. Все вместе;
10. Каскад.

Игры с мячом

1. Мяч по кругу;
2. Волейбол в воде;
3. Салки с мячом;
4. Борьба за мяч
5. Мяч своему тренеру;
6. Гонки мячей.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

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

Основные методические указания

В упражнениях 1- 10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1- 4 темп движений быстрый. В упражнениях 5 – 10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения 5 – 6, 9 – 10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

11. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
12. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
13. И.п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
14. И. п. стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой).

затем левой). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три-» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.

21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

22. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух – и четырехударной координации движений).

23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21 – 22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. И.п. – лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна.

Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же держа доску руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками)

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уш и наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

7. И.п. – стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
11. То же, при помощи попеременных движений руками.
12. Плавание при помощи попеременных движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над головой в исходное положение.
14. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
15. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.
16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вначале упражнения делают в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем - с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

17. И.п. – лежа на спине, правая - вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.
18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1. И.п. сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.
2. И.п. – сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. И.п. – лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
- 4.И.п. – лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед ногах.
6. Плавание на спине при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
- 7.Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания

Упражнения 1 – 2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе – в нормальном ритме.
Упражнения 3 – 9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад – кнутри с паузой после сведения ног вместе.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

10. И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. И.п. – стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.
12. То же, но в сочетании с дыханием.
13. Скольжения с гребковыми движениями руками.
14. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания

Упражнения 10 – 12: руки разводятся в стороны немного шире плеч, в конце гребка локти быстро « убираются» - движутся внутрь – вниз вблизи туловища, кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.
Упражнения 13 – 14: вначале выполняются на задержке дыхания (по два – четыре цикла), затем с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

15. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягиваться и толчок); дыхание через один – два цикла движений.
16. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
17. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
18. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняется толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений.
19. То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания

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

Упражнения для изучения техники дельфин

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п.- стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И.п. – стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И.п. – стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
5. И.п. – лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. И.п. – То же, лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя – впереди).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх – вниз, волнообразных движений расслабленными голеними и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения 7 – 10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – один вдох на два – три удара ногами.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

22. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

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

Основные методические указания

Упражнение 15: во время имитации гребка руки движутся дугообразно, вначале немного в стороны, к середине гребка – вовнутрь. Акцентировать внимание на высокое положение локтя.

Упражнение 16: плечи находятся на поверхности воды, для вдоха голова приподнимается так, что подбородок касается воды.

Упражнения 16 – 18, 20 – 23: контролировать положение высокого локтя в начале гребка, ориентацию кистей ладонями назад. Гребок должен выполняться до бедер. Вначале выполняются на задержке дыхания, затем – один вдох на два – три цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнение 19: вначале выполняется медленно, с небольшими задержками, затем – в рабочем темпе.

Приложение №5.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Инструкция по технике безопасности для педагога

Общие требования безопасности:

к занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

занятия с группами проводятся только в присутствии педагога, в случае отсутствия педагога дети к занятиям не допускаются;

педагоги обязаны своевременно ознакомить обучающихся с правилами внутреннего распорядка в спортивном сооружении и с правилами безопасности и сделать отметку в журнале учета работы;

при занятиях плаванием должна быть аптечка, укомплектованная медикаментами и средствами, необходимыми для оказания первой помощи пострадавшим.

педагоги обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации;

при несчастном случае с обучающимся педагог обязан оказать первую помощь пострадавшему, и немедленно сообщить администрации учреждения о случившемся.

Требования безопасности перед началом занятий:

Проверить наличие и состояние спасательных средств (спасательные круги, веревки, шесты и др.);

подготовить инвентарь, необходимый для проведения занятия; проверить освещенность помещения, в котором будет проводиться занятие;

проверить отсутствие оголенных проводов, незащищенных электроприборов и электроаппаратуры, находящейся под напряжением; проверить наличие аптечки;

встретить детей в вестибюле за 15 минут до начала занятия;

проверить списочный состав учащихся; напомнить учащимся о правилах поведения в зале;

проводить детей в раздевалки.

Требования безопасности во время занятий:

НЕ ОСТАВЛЯТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ БЕЗ ПРИСМОТРА!!!

Внимательно следить за тем:

чтобы учащиеся входили в воду только по команде тренера и не стояли без

движения;

внимательно слушали и выполняли все команды тренера;
не прыгали в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов
не оставались при нырянии долго под водой.

Требования безопасности по окончании занятий:

Проверить по списку наличие всех учащихся;
проследить за тем, чтобы учащиеся сполоснулись под душем, вытерлись насухо и сразу оделись;

проследить за тем, чтобы учащиеся высушили волосы проследить, чтобы учащиеся через 15 минут после окончания занятия покинули здание бассейна.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

при ознобе, вынести учащегося из воды и отправить в душ;
при судорогах вывести учащегося из воды и оказать помощь;
при утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления дыхания;

сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, обеспечив сопровождение работником учреждения;

при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, обеспечив сопровождение работником учреждения;

при возникновении пожара в плавательном бассейне немедленно эвакуировать обучающихся из п/б через ближайшие эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть и администрации учреждения, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Инструкция по спасению утопающих

Методы спасения:

бросьте утопающему веревку;
используйте длинную палку;
спасайте вплавь, если уверены в своих силах:
приблизьтесь к человеку сзади, пытайтесь успокоить пострадавшего;
обхватите пострадавшего рукой под подбородком или подмышками и подтащите к бортику;

на бортике положите пострадавшего на ровную поверхность.

Первая помощь:

основная помощь при спасении утопающего состоит в том, чтобы достать его из воды и оказать первую помощь до прибытия врачей;

чем скорее вы сможете оказать помощь, тем больше шансов на выживание у пострадавшего;

основа спасения – подача кислорода в легкие;

если дыхание у пострадавшего остановилось, начните искусственное дыхание; продолжайте каждые 5 секунд;

если дыхательные пути забиты, постарайтесь их прочистить оставайтесь рядом с пострадавшим до прибытия персонала скорой медицинской помощи. Все пострадавшие при утоплении нуждаются в немедленной медицинской помощи! У пострадавших находящихся в сознании, есть все шансы на выздоровление;

в бессознательном состоянии, восстановление пострадавшего зависит от отрезка времени проведенного под водой. При быстром спасении и неотложной медицинской помощи полное восстановление возможно.

