

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района

Принято на Педагогическом совете
МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
Конаковского района
Протокол № 4 от «15» 08 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
Конаковского района
С.В.Салдин
Протокол № 4 от «15» 08 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Плавание»

Срок реализации – 1 года
Возраст обучающихся – 7-8 лет

Составители:
заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,
тренер-преподаватель Захарикова Н.В.,
тренер-преподаватель Крылова Т.В.,
тренер-преподаватель Дмитриенко Н.И.

г.Конаково
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
4.1. Теоретическая подготовка.....	8
4.2. Практическая подготовка	9
4.2.1.Общая физическая подготовка (ОФП).....	9
4.2.2.Специальная физическая подготовка (СФП)	10
4.2.3.Технико-тактическая подготовка	10
5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	15
6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	16
7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	17
8.СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ.....	19
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	20
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06–1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Плавание как учебный предмет – область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т.д. Данная область знаний, постоянно пополняющаяся и совершенствующаяся, используется для качественного проведения процесса обучения плаванию, организации учебных и тренировочных занятий.

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных размеров (ванна длиной 25м и 50м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: вольный стиль (кроль на груди), кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Цель Программы – осуществление физкультурно-оздоровительной, образовательной и воспитательной деятельности, направленной на укрепление здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Исходя из целей, задачи Программы состоят в следующем:

Обучающие:

- привить интерес к систематическим занятиям плаванием;
- обучить владению основами техники и тактики плавания;
- обучить основам индивидуальных тактик вида спорта плавание.

Воспитательные:

- формирование общественной активности;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе;
- организация досуга детей в свободное от школы время;
- содействие в формировании санитарно-гигиенических и организаторских навыков в физической культуре;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных спортсменов;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям плаванием;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек.

Развивающие:

- популяризация вида спорта плавание среди детей и подростков;
- развитие мастерства в данном виде спорта;
- развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
- развитие способностей (быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками и умениями техники плавания.

Программа разработана для детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и желающих заниматься видом спорта плавание. Данная Программа помогает обучающимся в освоении основ техники плавания разных видов, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

Программа предназначена для обучающихся от 7 до 8 лет. Занятия проводятся с объединением детей в группы по возрасту. В группы принимаются все желающие. Каждый обучающийся должен иметь медицинский допуск. Число занимающихся в спортивно – оздоровительных группах по плаванию должно быть не меньше 15 человек. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний или сдачи контрольно – переводных нормативов.

Программа по плаванию реализуется в течение всего календарного года, включая каникулы. Программа рассчитана на 1 год – 88 часов в год.

Форма обучения по Программе очная.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера-преподавателя с отдельными пловцами, самостоятельные тренировки по индивидуальному заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований.

Реализация Программы осуществляется с помощью следующих методов:

- словесные (устное изложение, беседа, лекции и др.)
- наглядные (показ иллюстраций, показ тренером-преподавателем техники и приемов и др.)
- практические (тренировочные упражнения, участие в соревнованиях и др.)

Занятия по Программе проводятся в спортивно-оздоровительных группах в следующем режиме:

1-й год обучения - 2 часа/неделю (2 раза/неделю до 45 минут - для детей до 8 лет)

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме выполнения нормативов согласно своему возрасту в конце учебного года.

Результатом освоения программы является:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- повышенный уровень освоения техники плавания;
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Результативность освоения Программы обучающимися может быть определена с помощью педагогического наблюдения и педагогического анализа зачетов, выполнения обучающимися заданий, участия в соревнованиях, активности обучающихся на тренировках и др.

2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных пловцов. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка пловцов.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – плавания, выбор спортивной специализации и выполнение нормативов.

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, и определяет продолжительность учебного года и учебных занятий, продолжительность каникул, внеаудиторных занятий, даты начала и окончания учебного года, сроки проведения промежуточной аттестации и режим занятий.

Календарный учебный график на 2023–2024 учебный год по плаванию имеет следующую информацию:

1. Продолжительность учебного года – 52 недели
 2. Продолжительность учебных занятий – 44 недели
 3. Продолжительность каникул:
 - осенние и весенние каникулы – занятия по расписанию;
 - зимние каникулы – с 31 декабря 2023г. по 07 января 2024г.
 - летние каникулы:
 - с 01 по 30 июня 2024г. летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей (21 день), учебно-тренировочный занятия по расписанию;
 - с 01 июля по 11 августа 2024г. – на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске (42 дня)
 4. Продолжительность внеаудиторных занятий:
 - с 01 по 30 июня 2024г. – летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей;
 - с 16 по 30 августа 2024г. – учебно-тренировочные сборы;
 - спортивные соревнования – в течение учебного года
 - с 01 июля по 11 августа 2024г. – самостоятельная работа на время нахождения тренеров-преподавателей в ежегодном оплачиваемом отпуске.
 5. Дата начала учебного года – 01 сентября 2023г.
 6. Дата окончания учебного года – 31 августа 2024г.
 7. Режим занятий в спортивно-оздоровительных группах по футболу:
 - 1-ый год обучения – 2 раза в неделю по 1 астрономическому часу
 - Основание – Приказ №634 Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022г.
 8. Сроки проведения промежуточной аттестации – май-июнь 2023 года.
- Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи тестирования (контрольно-переводные нормативы). Каждому виду спорта соответствуют определенные контрольно-переводные нормативы.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

На протяжении периода обучения обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе – это:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям плаванием;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение основами техники плавания в различных дисциплинах.

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа подготовки по плаванию представлен в таблице 1.

Таблица 1

Учебный план

Название темы	Спортивно-оздоровительный этап
	1-ый год
Теоретическая подготовка	8
Общая физическая подготовка	30
Специальная физическая подготовка	16
Технико-тактическая подготовка	28
Игровая подготовка	4
Соревнования	-
Контрольно-переводные испытания	2
Всего	88

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание Программы направлено на:

- создание условий для личностного развития обучающихся;
- его позитивную социализацию;
- социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию;
- формирование у обучающихся универсальных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).

4.1. Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего пловца осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих пловцов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по плаванию.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка обучающихся включает в себя следующие темы:

1. Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по плаванию.

2. Состояние и развитие плавания в России.

История развития плавания в мире и в нашей стране. Достижения пловцов в мире и в нашей стране. Достижения пловцов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий плаванием и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд пловцов на соревнованиях.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

6. Основы техники плавания и техническая подготовка.

Основные сведения о технике плавания, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники плавания. Анализ техники изучаемых приёмов плавания. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразии технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариативность. Просмотр видеозаписей соревнований.

7. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях плаванием во избежание травм.

4.2. Практическая подготовка

4.2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)

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

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

В целях повышения уровня физического воспитания обучающихся используются общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Выполнение общеразвивающих упражнений направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта (футбол): строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения (кувырки, стойка на лопатках, «мостик» и др.); спортивные игры, легкоатлетические упражнения.

4.2.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в плавании. Основные средства СФП – соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Имитационные упражнения на суше позволяют ознакомиться с формой и характером упражнения перед выполнением его на воде, что повышает успешность освоения сущности движения.

При изучении и совершенствовании спортивной техники выполняется имитация отдельных элементов и их связок, выделение граничных поз пловца с остановками и статическими напряжениями в этих позах для лучшего освоения координационной структуры движения.

4.2.3. Техничко-тактическая подготовка

Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

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 открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения. Упражнения для освоения с водой служат основным учебным материалом на первых занятиях плаванием, а также для проведения игр.

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, тренируют умение обучающихся напрягать мышцы туловища и вытягиваться вперед, увеличивая длину скольжения.

Одним из средств освоения с водой служат прыжки в воду (глубина воды доходит до уровня пояса или груди обучающихся). Прыжки воспитывают у обучающихся смелость и уверенность, вносят оживление в занятия плаванием.

Упражнения по освоению с водой. Ходьба в воде, бег в воде. Погружение в воду с головой. ныряние под воду. Выпрыгивания в воде. Скольжение без движений ногами «стрелочка». Скольжение с движением ногами «торпеда».

Упражнения на дыхание. Опускание головы в воду на задержке дыхания. «Вдох-выдох в воду». «Вдох-погружение до дна – выдох-всплывание». «Вдох - произнести букву «У». У ботика в положении лежа «вдох-выдох в воду».

Упражнения на скольжение. Скольжение на груди с толчком от дна бассейна. Скольжение на спине с толчком от дна бассейна. Скольжение на груди с толчком от бортика бассейна. Скольжение на спине с толчком от бортика бассейна.

Упражнения для изучения техники кроля на груди

1. И.п. – сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. – лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. – сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет тренера-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 вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

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: - прямые руки впереди; - одна рука впереди, другая – вдоль туловища; - обе руки вдоль туловища; - обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища либо во время подъема головы вперед, выдох – во время опускания лица в воду.

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 в начале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. – стоя, одна рука верху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2. И.п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

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

4. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

5. 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.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

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 движениями ногами кролем на спине по команде или под счет тренера-преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

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

Упражнения для изучения движений руками

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

Методические указания. Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки пронести по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. 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.

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.
3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

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 груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

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

5. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

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

7. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

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

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1.И.п. – стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

2.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.

3. То же, но в сочетании с дыханием.

4. Скольжения с гребковыми движениями руками.

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

Упражнения для изучения общего согласования движений

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

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

3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.

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

5. То же, с вдохом в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.

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

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

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

4. И.п. – стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

5. И.п. – лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

6. То же, но лежа на боку.

7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.

8. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).

9. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди).

10. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. – стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

2. И.п. – стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

3. То же, но лицо опущено вниз.

4. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.

5. И.п. – стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).

6. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

7. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений.

1. 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.

2. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.

4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.

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

5.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план отражает содержание Программы, раскрывает последовательность изучаемых тем, составлен в соответствии с заявленными сроками и этапами на весь период обучения и оформляется в таблице.

Учебно-тематический план определяет количество часов по каждой теме с распределением на теоретические и практические занятия.

Учебно-тематический план представлен в таблице 2.

Таблица 2

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Год обучения	
		1-ый год	
		теория	практика
1.	Теоретическая подготовка	8	-
2.	Общая физическая подготовка	2	28
3.	Специальная физическая подготовка	3	13
4.	Технико-тактическая подготовка	4	24
5.	Игровая подготовка	-	4
6.	Соревнования	-	-
7.	Контрольно-переводные испытания	1	1
	ИТОГО часов	18	70
		88	

6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность обучения по Программе на спортивно-оздоровительном этапе определяется в виде сдачи нормативов по общей физической подготовке и оценивается по системе «зачет»/«незачет».

Нормативы по общей физической подготовке представлены в таблицах 3. Все результаты сдачи нормативов тренер-преподаватель заносит в таблицу и по итоговым результатам оценивает будет ли переведен обучающийся на следующий год или нет.

Таблица 3

Нормативы по общей физической подготовке

№ п/п	Физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз
			7-10 лет
1.	Скорость	Бег 30 метров, с	ю 6,1-8,5 д 6,2-8,6
2.	Координация	Челночный бег 3x10, м/с	ю 9,6-12,2 д 10,1-12,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	ю 100-185 д 85-170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	ю 600-1150 д 400-950-
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	ю 1-8 д 2-14
6.	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись, раз	ю 1-5 и выше
		Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, раз	д 2-18 и выше

7.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обучение по Программе направлено на организацию досуга детей и подростков, развитие способностей в достижении спортивных целей.

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, спортивно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Дети, начинающие обучение по Программе, познают основы техники плавания в различных дисциплинах. Продолжая заниматься, они оттачивают приемы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованности и терпения. Понимают, что их трудолюбие дает рост в результатах на соревнованиях. Сдавая систематически физические и технические нормативы, обучающиеся видят свой рост в обучении плаванием.

Итоговый контроль (промежуточная аттестация между годами обучения) проводится в конце учебного года в виде сдачи нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Программа реализуется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, технической и тактической.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: **общепедагогических и спортивных. Общепедагогические** или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся, при условии соблюдения требований индивидуально-дифференцированного подхода (учет возрастных и индивидуальных психологических особенностей, уровня физического развития каждого обучающегося). В процессе

обучения происходит глубокое изучение особенностей каждого обучающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку. Также осуществляется работа по технико-тактической подготовке. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Тренировочное занятие строится по типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части тренировки характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

8. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Материально-техническая база для реализации Программы представляет собой перечень необходимого оборудования, инструментов, материалов и др.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала тренер-преподаватель может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематический (таблицы, схемы, рисунки, плакаты и др.);
- дидактические пособия (раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, упражнения и др.).

Образовательная деятельность по плаванию проходит в плавательном бассейне. Для обучающихся и тренеров-преподавателей имеются раздевалки и душевые комнаты.

Для реализации Программы по плаванию необходимо:

1. Плавательный бассейн
2. Спортивный зал
3. Весы медицинские
4. Лопатки для плавания
5. Доски для плавания
6. Поплавки-вставки для ног
7. Свисток
8. Секундомер
9. Скамейки гимнастические
10. Термометр для воды
11. Спортивная форма для плавания

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р.

6. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004г. – 216 с.

7. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В.Царик. – 4-е изд. с изм. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 992с.

8. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

9. <http://www.consultant.ru/> - КонсультантПлюс

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности на занятиях по плаванию

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейне и зале возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих учебно-тренировочные занятия.

Допуск к занятиям осуществляется только при наличии медицинского допуска с указанием вида спорта. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами поведения и техники безопасности в бассейне обучающихся, правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Общие требования к технике безопасности включают в себя следующие пункты:

1. При проведении занятий по плаванию соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2. Занятия по плаванию должны проводиться в специальной спортивной одежде для плавания.

3. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

4. Последовательное и прочное освоение обучающимися технико-тактических действий.

5. В месте проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой доврачебной помощи.

6. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила плавания, ношения специальной спортивной одежды для плавания, личную гигиену.

7. Снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.п. предметы);

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения обучающихся через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход обучающегося из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванн бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся:

1. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

Требования к безопасности в особых ситуациях:

1. При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в различных частях тела, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

2. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря и оборудования сообщить об этом тренеру-преподавателю; занятия продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря, оборудования.

3. При получении травмы обучающийся немедленно должен сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости обратиться в медицинское учреждение.

Таблица выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке по плаванию

Наименование учреждения _____ группа _____ возраст 7-10 лет

№	Ф.И.О	Дата рождения								
			Бег 30 метров (ю 6,1-8,5сек.) (д 6,2-8,6 сек.)	Челночный бег 3x10 (ю 9,6-12,2 сек.) (д 10,1-12,7 сек.)	Прыжки в длину с места (ю 100-185см) (д 85-170 см)	6-ти минутный бег (ю 600-1150 м) (д 400-950 м)	Наклон вперед из положения стоя (ю 1-8 см) (д 2-14 см)	Подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись (ю 1-5 раз)	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д 4-18 раз)	Зачет/незачет

Тренер-преподаватель по плаванию