

Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
Никольского района Пензенской области

Принята на педагогическом совете
МБУДО «ДЮСШ» Никольского района
Протокол № 9 от 14 июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУДО «ДЮСШ»
Никольского района
А.П. Клоков
Приказ № 65-А от 14.07.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Плавание»**

Направленность программы - физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся 6 -18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
тренер – преподаватель
Кузьмин С.А.

г. Никольск,
2023 г.

Содержание.

| № п/п | Наименование раздела | страницы |
|------------------|---|-----------------|
| 1 | Пояснительная записка | 3 – 13 |
| 2 | Планируемые результаты освоения программы | 13-16 |
| 3 | Учебный план | 17-18 |
| 4 | Содержание программы | 19-23 |
| 5 | Календарный учебный график | 24 |
| 6 | Условия реализации программы | 25 |
| 7 | Формы контроля (аттестации) | 25-27 |
| 8 | Оценочные материалы | 28-29 |
| 9 | Методическое обеспечение | 30-31 |
| 10 | Список литературы | 32 |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» имеет **физкультурно – спортивную направленность**, уровень освоения – **базовый** со сроком обучения 3 года:

1 год обучения – общеразвивающий, предполагающий знакомство с основами плавания, общефизическую подготовку средствами плавания, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

2 год обучения – общеобразовательный, предполагающий общефизическую подготовку, овладение основами плавания, совершенствование техники плавания, использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3 год обучения – предполагающий использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы плавания; углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» по степени авторства – является – **модифицированной**. Разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ. Специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Кашкин А.А. , Попов О.И., Смирнов В.В. 2009г. Издательство «Советский Спорт».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУДО «ДЮСШ» Никольского района;

- Положение о промежуточной аттестации и аттестации по итогам завершения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

Актуальность программы: заключается в создании условий для развития личности ребенка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа даёт возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Новизна программы связана с её направленностью не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что плавание оказывает большое оздоровительное воздействие на организм, особо детский. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат человека, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность. Дети и подростки, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости и силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает детям выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств.

Целью программы является создание условий формирования духовно-нравственного и физически здорового образа жизни, повышение общефизической подготовки воспитанников, формирование основ здорового образа жизни, воспитание духовно-нравственной личности через занятия плаванием.

1 год обучения:

Задачи:

– формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

– развивать мотивацию личности ребенка к систематическим занятиям плаванием;

– способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в плавании;

– развивать важные двигательные качества пловца: быстроту, ловкость, силу и выносливость;

– воспитывать ценные морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность.

2 год обучения:

Задачи:

– совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;

– развивать навыки владения техническими приемами необходимые для решения задач в плавании;

– формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами плавания.

3 год обучения:

Задачи:

– продолжить развивать координацию движений, скоростные качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся в стандартных и разнообразных условиях;

– совершенствовать технику и физическую подготовленность в облегченных условиях, ориентируясь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.

– совершенствовать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами плавания;

– развивать у обучающихся способность анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по участию в соревнованиях по плаванию.

– способствовать достижению уровня высшей спортивной формы и обеспечить её реализацию в спортивных достижениях.

Краткая характеристика вида спорта, его значимость:

Плавание – вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Плавание как физическое действие – способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Плавание в определенной мере способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Плавание является жизненно необходимым навыком, полезным для здоровья человека. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину.

Умение плавать имеет огромное значение для каждого человека. Овладеть этим навыком надо как можно раньше. Многолетние занятия плаванием формируют нравственно-волевые качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые

не только в спорте, но и в жизни.

Плаванию можно обучать детей с любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде – это вид плавания.

Виды плавания: спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

В ходе реализации программы приоритетное внимание уделяется оздоровительному плаванию – использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закалывающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные – спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д.

Оздоровительное плавание используется в системе физического воспитания человека на протяжении всей его жизни.

Адресат программы: обучающиеся с 6 до 18 лет.

Возрастные особенности детей 6-7 лет при обучении плаванию:

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер, при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма. Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые к 6-7 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат. Благоприятно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в безопорном положении

оказывают укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов и различных последствий полиомиелита. На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких.

Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

У детей 6 - 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей. Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется ОДА, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Возрастные особенности детей 7-10 лет при обучении плаванию:

Семилетний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование.

К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей. В этот период увеличение силы на 1 кг. веса тела по сравнению с другими возрастными периодами достигает наибольшего прогресса. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры. Корковые отделы двигательного анализатора приближаются по степени зрелости к мозгу взрослых людей, Дети 7-10 лет могут успешно овладевать тонкими и

координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость. Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы.

В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца. У детей 7—10 лет мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Например, при одной и той же работе умеренной мощности частота сердечных сокращений в минуту равна: у детей - 134 ± 6 ; у подростков - 127 ± 7 ; у юношей - 123 ± 8 . Частота сердечных сокращений у детей в покое также повышена. Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью.

Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу.

С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 8-9-летних пловцов со стажем 1—2 года соответствуют показателям 12—13-летних подростков, не занимающихся плаванием; а показатели пловцов в возрасте 10—11 лет соответствуют показателям возрастной группы школьников 14—15 лет. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной

двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день. При правильной организации занятий по плаванию работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в занятии надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

Возрастные особенности детей 10-14 лет при обучении плаванию:

Различия в физическом развитии мальчиков и девочек младшего школьного возраста незначительны. Девочки по росту, весу, скорости и силе несколько уступают мальчикам 7—9 лет. В 10 лет эти показатели начинают выравниваться, и девочки приближаются к мальчикам по спортивным результатам. Но в перспективе многолетней подготовки приходится признать и существенные различия. В 11—14 лет у девочек обычно вместе с бурным физическим развитием наблюдается стремительный рост спортивных результатов. Чтобы эти результаты были устойчивыми, необходимо уже с 9-10 лет заложить надежные основы технической и физической подготовки. Поэтому углубленную спортивную работу с девочками надо начинать на 1—2 года раньше, чем с мальчиками. Методика подготовки юных пловцов должна соответствовать закономерностям развития и формирования растущего организма.

Эмпирическое решение вопросов тренировки пловца, оторванное от медико-биологических и педагогических данных, приводит к слепому экспериментированию на детях, что в условиях современного спорта с его огромными нагрузками недопустимо и опасно для здоровья. Но паспортный возраст иногда не совпадает с биологическим. При одном и том же календарном возрасте в ряде случаев существует диапазон различий от 2 до 3 лет в уровне и темпах биологического развития детей. Поэтому при подготовке юных пловцов надо, прежде всего, учитывать биологический возраст. Это требует от педагога знаний закономерностей роста и формирования детского организма, практического умения ориентироваться в этих вопросах.

Основной особенностью почти всего школьного этапа жизни ребенка являются бурный рост и коренные изменения в организме, завершающиеся достижением биологической зрелости. Это так называемый пубертатный период — период полового созревания, который обычно подразделяется на предпубертатный и собственно пубертатный. Процесс роста и развития организма на этом этапе протекает неравномерно и с большими индивидуальными различиями, обусловленными многими факторами.

Предпубертатный период является подготовительным и характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8—9 и особенно интенсивно с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них

наблюдаются до 13 лет, а веса — в период от 11 до 14 лет.

У мальчиков интенсивный рост организма начинается позднее, примерно с 11 лет. С этого возраста скорость роста длины тела и прибавка веса постепенно повышаются, достигая максимума к 14—15 годам. Собственно пубертатный период часто называют «поясом перелома». В это время происходит окончательное формирование половых особенностей. Это характеризуется бурными морфологическими и функциональными изменениями в тканях и органах, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости.

У мальчиков «пояс перелома» захватывает возраст 13 —16 лет, в течение которых предпубертатный и собственно пубертатный периоды переходят один в другой. У девочек «пояс перелома» приходится на возраст 12—14 лет и более выражен, чем у мальчиков. В этот период наблюдается некоторое замедление роста тела, более выраженное у девочек. В то же время увеличение поперечных размеров тела и веса продолжается. У девочек наибольший темп прибавки веса приходится на период с 11 до 14 лет, а у мальчиков — с 13 до 15 лет.

Возрастные особенности детей 15-18 лет при обучении плаванию:

В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается становление.

К 15—18 годам показатели эффективности вегетативных систем почти достигают уровня взрослых. Это относится к содержанию гемоглобина в крови и миоглобина в мышечной ткани, проценту использования кислорода в легких, жизненной емкости легких, максимальной легочной вентиляции и т.п.

У девушек в возрасте 16—18 лет сердечно-сосудистая система достигает максимального уровня тренированности и способна переносить предельные нагрузки; у юношей это происходит на 2—3 года позднее. В дальнейшем степень тренируемости сердечно - сосудистой системы у юношей становится на 20—30% выше, чем у девушек.

К началу юношеского возраста состояние двигательной функции достигает уровня взрослых. Продолжается рост тела в ширину. Соотношение веса мышц к весу тела примерно составляет: у детей 8 лет — 27%, у подростков 15 лет — 32%, у юношей 17—18 лет — 44%. Высокими темпами нарастает мышечная сила. Сила юношей в эти годы превышает силу девушек. К 17—18 годам мышца полностью созревает как рабочий орган. Далее происходит стабилизация возрастного развития мышцы, хотя естественное увеличение поперечника мышечных волокон и прирост силы могут продолжаться до 25— 30 лет.

Юношеский возраст благоприятен для использования упражнений с отягощениями с целью развития силы. Но полного соответствия между увеличившейся мышечной массой и развитием сердца и сосудов еще нет. В целом функциональные возможности юношеского организма гораздо ниже, чем взрослого. Это проявляется при продолжительных циклических упражнениях около предельной и предельной, интенсивности, в силовых упражнениях с максимальными отягощениями. Осторожность в

использовании таких упражнений диктуется еще и тем, что юным спортсменам свойственна переоценка своих сил. Высокая эмоциональность и реактивность организма, характерные для подросткового возраста, присущи и юношескому.

На анатомические, физиологические и психологические особенности пловцов заметный отпечаток накладывают многолетние занятия спортом. В юношеских группах мы встречаемся, как правило, с одаренными спортсменами, отличающимися хорошим физическим развитием и специфическим для пловцов телосложением. Высоких спортивных результатов в большинстве случаев добиваются атлетически развитые спортсмены. Это можно объяснить правильным отбором и многолетней физической подготовкой пловцов в возрастных группах. Известную роль играет здесь акселерация — ускорение темпов и повышение уровня физического развития современной молодежи. Дети и подростки развиваются в среднем на 1,5—2 года быстрее, чем 10—20 лет назад. Бурное развитие организма наблюдается к 15—18 годам. На развитие ребенка существенное воздействие оказывают физические нагрузки. В сочетании с гигиеническим режимом мышечная деятельность вызывает усиленное развитие мышц, костной ткани, вегетативных органов и систем, а также коры головного мозга.

Об этих закономерностях следует помнить, планируя многолетнюю подготовку пловцов. Юношеский организм остается столь же пластичным, как и у подростков. Он отлично адаптируется к плаванию, но легко раним при неумелом применении «острых» нагрузок («до отказа»). Источником физического перенапряжения на тренировках может также стать инфекция.

Часто это наблюдается у юных пловцов, страдающих хроническим тонзиллитом или заболеваниями носоглотки. После лечения и устранения очага инфекции высокая работоспособность восстанавливается.

В юношеские годы психическое состояние спортсмена очень изменчиво. Появляются новые интересы и новые черты гражданской зрелости. Более сознательно подходят к воспитанию воли, закаляя ее в условиях нелегкого режима занятий в спортивной и общеобразовательной школах, в процессе выполнения напряженных, а иногда и изнурительных тренировочных и соревновательных упражнений. В этот период изменяются отношения между девушками и юношами. При ослаблении воспитательной работы со стороны педагога новые интересы в ряде случаев могут сыграть роль «сбивающих факторов».

Формы и режим занятий по программе:

Формы проведения занятий групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

Режим занятий: организуется в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14

| | | | |
|---------|--------------------|-------------------|--------------------|
| возраст | Количество занятий | Продолжительность | Количество часов в |
|---------|--------------------|-------------------|--------------------|

| | | | |
|----------|----------|---------------------|--------|
| | в неделю | академического часа | неделю |
| 6-18 лет | 3 раза | 2x45 мин. | 6 |

Комплектование учебных групп:

Комплектование учебных групп проводится с учетом следующих типовых характеристик контингента занимающихся: возраст; особенности телосложения; уровень физического развития; уровень плавательной подготовленности.

В одной учебной группе нельзя объединять детей, подростков и взрослых, поскольку каждая из названных возрастных категорий имеет разный уровень физического развития, возрастные особенности восприятия, что определяет методику проведения занятия, величину физической нагрузки, подбор упражнений, выбор форм и методов преподавания. Занимаясь в одной группе с детьми, которые быстрее и лучше осваивают технику плавания, взрослые теряют уверенность в своих силах и желание продолжать обучение плаванию.

При обучении плаванию по данной Программе группы занимающихся комплектуются по следующим возрастам 1) младший школьный возраст (6—10 лет); 2) средний школьный возраст (10-14 лет); 3) старший школьный возраст (14—18 лет).

При комплектовании учебных групп из людей одного возраста обязательно учитывается уровень плавательной подготовленности, которая определяется степенью владения навыком плавания: 1) не умеющие держаться на поверхности воды; 2) слабо плавающие (до 10—12 м); 3) хорошо плавающие «по-своему»; 4) владеющие техникой спортивных способов плавания.

Для более успешного обучения каждая учебная группа может быть разделена на 2 подгруппы — с учетом особенностей телосложения, уровня физической и плавательной подготовленности занимающихся.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения (38 недель на каждый год обучения). По окончании обучения, обучающимся выдается свидетельство о прохождении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание».

Объем программы:

| год обучения | часов в неделю | часов в год |
|--------------|----------------|-------------|
| 1 | 6 | 228 |
| 2 | 6 | 228 |
| 3 | 6 | 228 |

Особенности организации образовательного процесса:

Особенности организации образовательного процесса: состав групп постоянный.
Виды занятий по организационной структуре: коллективные, групповые.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна **быть направлена на:**

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Форма реализации программы: очная форма.

2. Планируемые результаты освоения программы.

Планируемые результаты освоения программы:

личностные результаты:

- 1) формирование ответственного отношения к дополнительному образованию, готовности и способности обучающихся к саморазвитию;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

б) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочном процессе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;

б) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

предметные результаты:

Теоретическая подготовка.

Выпускник научится:

– Описывать технику плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине».

– Излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизни человека;

– Соблюдать гигиенические требования к занятиям плаванием;

– Соблюдать правила поведения в бассейне;

– Называть и выполнять основные правила соревнований.

По разделу ОФП

Излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизни человека;

– Использовать плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;

– Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– Соблюдать требования техники безопасности на занятиях в бассейне и сухом зале;

– Выполнять технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

По разделу ОФП.

Выпускник научится:

– Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;

– Соблюдать требования техники безопасности на занятиях в сухом зале;

– Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– Использовать физическую культуру как средство укрепления своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

– Выполнять упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

По разделу СФП.

Выпускник научится:

– Соблюдать требования техники безопасности на занятиях в бассейне;

– Выполнять технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

– Выполнять упражнения начальной спортивной тренировки;

– Пользоваться плавательным спортивным инвентарем;

– Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности.

Планируемые результаты по годам обучения:

(1 год обучения):

- знать о развитии спортивного плавания в городе, области и в РФ,

- правила поведения в бассейне и сухом зале,

- правила, организация и проведение соревнований,

- гигиену физических упражнений,

- влияние физических упражнений на организм человека,

- технику безопасности на занятиях,

- знакомство с основами плавания,

- общефизическая подготовка средствами плавания,

- развитие мотивации личности ребенка к систематическим занятиям плаванием,

- развитие важных двигательных качеств пловца: быстроты, ловкости, силы и выносливости,

– воспитать ценные морально-волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержку и самообладание, дисциплинированность,

- умение проплыть дистанцию 25 м любым способом без остановки.

(2 год обучения):

- знать о развитии спортивного плавания в городе, области и в РФ,

- правила поведения в бассейне и сухом зале,

- правила, организация и проведение соревнований,

- гигиену физических упражнений,

- влияние физических упражнений на организм человека,

- технику безопасности на занятиях,

- совершенствование общей физической и специально физической подготовленности обучающихся,
- развитие навыков владения техническими приемами необходимыми для решения задач в плавании,
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами плавания,
- умение проплыть дистанцию 25-50 м любым способом без остановки.

(3 год обучения)

- знать о развитии спортивного плавания в городе, области и в РФ,
- правила поведения в бассейне и сухом зале,
- правила, организация и проведение соревнований,
- гигиену физических упражнений,
- влияние физических упражнений на организм человека,
- технику безопасности на занятиях,
- развитие координации движений, скоростных качеств, зрительно-двигательных реакций обучающихся в стандартных и разнообразных условиях,
- совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях,
- ориентируясь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований,
- совершенствование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами плавания,
- развитие у обучающихся способности анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по участию в соревнованиях по плаванию.
- достижение уровня высшей спортивной формы и обеспечить её реализацию в спортивных достижениях,
- умение проплыть дистанцию 25-50 м любым способом без остановки.

3. Учебный план.

Учебный план рассчитан на 38 учебных недель по 6 часов в неделю.

| № п/п | Наименование раздела, темы | Базовый уровень | | | | | | | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------|--|-----------------|-----------|--------------|------------|-----------|--------------|------------|-----------|--------------|---|
| | | 1 год | | | 2 год | | | 3 год | | | |
| | | всего | теория | прак тика | всего | теория | прак тика | всего | теория | прак тика | |
| 1 | Тренировочная деятельность | 210 | - | | 210 | - | | 210 | - | | |
| | Общая физическая подготовка | 126 | - | 126 | 85 | - | 85 | 85 | - | 85 | Выполнение контрольных нормативов ОФП |
| | Специальная физическая подготовка | 82 | - | 82 | 115 | - | 115 | 111 | - | 111 | Выполнение контрольных нормативов ОФП |
| | Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях | 2 | - | 2 | 10 | - | 10 | 14 | - | 14 | |
| 2 | Теоретическая подготовка | 12 | 12 | - | 12 | 12 | - | 12 | 12 | - | Опрос, тестирование |
| 3 | Медицинское обследование и медико - восстановительные мероприятия | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | 2 | - | 2 | |
| 4 | Текущий контроль, промежуточная аттестация | 4 | - | 4 | 4 | - | 4 | 4 | - | 4 | Выполнение контрольных нормативов |
| | Итого | 228 | 12 | 216 | 228 | 12 | 216 | 228 | 12 | 216 | |

4. Содержание программы

Теоретическая подготовка. Развитие спортивного плавания в городе, области и в РФ. Правила поведения в бассейне и сухом зале. Правила, организация и проведение соревнований. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека. Техника безопасности на занятиях. Техника и терминология плавания.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подвижные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. Физическая подготовка до 30 мин. в чередовании с ходьбой. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических матах. Упражнения с гантелями и резиновыми бинтами. Упражнения со скакалкой и набивным мячом.

Специальная физическая и специальная техническая подготовка.

Техническая подготовка

Тренировочные занятия по технической подготовке способствуют совершенствованию техники всех способов плавания, стартов и поворотов, формируют правильный навык техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)

Техника изучается раздельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. Ознакомление с движением на суше – проводится без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и воде различны.

2. Изучение движения в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна или дно, движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или пояс в воде.

3. Изучение движения в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну бассейна.

4. Изучение движения в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам должно быть

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочерёдное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперёк бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегчённых и в усложнённых условиях в заданном темпе.

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 метров и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырёх спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что обучающемуся предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Задания: Плавание всеми способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй). Плавание с маленькими лопатками. Повороты «маятник» и «кувырок», открытый и закрытый на спине. Плавание от 14 м до 25 м одним способом, в полной координации движений ног; дельфином не более 25 м. Прыжки в воду. Игры на воде.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его

физической, технической, морально-волевой и интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании. Для спортивного плавания характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат. Целью может являться как наивысший результат, так и результат, обеспечивающий выход в полуфинал, финал, или выигрыш заплыва, что позволяет пловцу сохранить силы для дальнейшей борьбы.

2. Выиграть заплыв независимо от того, какой результат покажет пловец (обычно ставится в финальных заплывах; при системе командного зачёта по уровню мест, занятых спортсменами).

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учёта действий соперников:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант относительно быстрого начала характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями, а вариант с относительно равномерным проплыванием и вариант с относительно медленным началом дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью.

Основными вариантами проплывания дистанций с учётом действий соперников являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не даёт соперникам возможности выйти вперёд на протяжении всего заплыва. Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать.

Средства и методы тактической подготовки

Основными практическими средствами тактической подготовки являются тактически ориентированные тренировочные и соревновательные упражнения. Тактическая ориентация упражнений задаётся методическими указаниями на изменение скорости, сочетаний темпа и длины шага, установками на решение тактических задач.

Основой тактической подготовленности пловца является его рациональное поведение во время соревнований. Поэтому во время прикидок и соревнований спортсмен должен быть ориентирован не только на грамотное преодоление дистанций, но и на определение индивидуального стиля подготовки к старту

(индивидуализация: разминки, взаимодействия с соперниками, поведения между разминкой и стартом, методов саморегуляции состояния).

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», с дыханием на 2 и 3 гребок; плавание двух-, четырех ударным кролем.

Кроль на спине. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», «с подменой».

Баттерфляй. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двударным баттерфляем с раздельным согласованием движений ногами и руками; плавание со слитным согласованием движений рук и ног.

Брасс. Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами.

Контрольные испытания. Тестирование физической подготовленности: тест на гибкость, прыжок в длину с места. Тестирование технической подготовленности: скольжение на груди/спине; 25м кролем на груди и спине на технику исполнения, 25м вольным стилем без учета времени. Высокий, средний, низкий уровни подготовленности. Участие в соревнованиях группы, ДЮСШ.

Медицинское обследование. Врачебный контроль в спортивной школе (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ.) Врачебно-контрольная карта учащегося.

1 год обучения

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 25 м любым способом без остановки.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-50 м;

- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-50 м.

2 год обучения

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 25-50 м любым способом без остановки.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущем уровне, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 25-50м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-50 м;
- дыхательные упражнения.

3 год обучения

Уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 25-50 м любым способом без остановки.

Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

5.Календарный учебный график (228 час).

| № | Месяц | Число (день недели) | Кол-во часов неделю | Форма занятий | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---------------|---------------------------|---------------------|------------------------------|--------------|-------------------------------------|------------------|-----------------------|
| 1 | сентябрь | Со вторника | 6 ч. | беседа | 6 | Теоретическая подготовка | бассейн | собеседование |
| 2 | октябрь-май | по воскресенье | | учебно-тренировочное занятие | 125 | Общая физическая подготовка | | выполнение нормативов |
| 3 | октябрь-май | 3 раза в неделю по 2 часа | | учебно-тренировочное занятие | 75 | Специальная физическая подготовка | | выполнение нормативов |
| 4 | октябрь-май | | | учебно-тренировочное занятие | 18 | Техническая, тактическая подготовка | | тестирование |
| 5 | октябрь-май | | | соревнование | 6 | Соревнование | | результат |
| 6 | сентябрь, май | | | контрольные испытания | 4 | Контрольные испытания | | выполнение нормативов |

6. Условия реализации программы

| Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | количество |
|--|------------|
| Технические средства обучения | |
| Музыкальный центр | 1 |
| Компьютер | 1 |
| Учебно-практическое оборудование | |
| Мат гимнастический | 2 |
| Турники | 2 |
| Скакалка | 15 |
| Гантели 1 кг | 5 пар |
| Резины | 5 |
| Скамейки для пресса | 2 |
| Тренажеры | 5 |
| Ласты | 18 |
| Лопатки: | |
| малые | 18 |
| средние | 18 |
| большие | 18 |
| Доски плавательные | 18 |
| Колобашки | 18 |
| Резиновые экспандеры для отработки техники плавания | 8 |
| Секундомер | 1 |
| Резиновые мячи | 5 |

7. Формы контроля (аттестации).

Освоение программы предусматривает проведение вводного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Вводный и текущий контроль: выполнение обучающимися нормативов по ОФП и СФП и собеседование по теоретическим вопросам.

Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовленности; опрос.

Итоговый контроль проводится по завершении освоения общеразвивающей программы.

Медико-биологический контроль Основной задачей медицинского обследования в СОГ является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года (в сентябре) занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования по месту жительства. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Нормативные требования для оценки специальной подготовленности (обязательная техническая программа) обучающихся для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым занимающимися. Существенные ошибки – это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движений. Каждая такая ошибка снижает оценку на 1 балл (по пятибалльной системе).

Ниже перечислены основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.

Скольжение на груди: чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч).

Скольжение на спине: сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).

Движения руками при плавании кролем на груди: отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтем вниз.

Движения руками при плавании кролем на спине: неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.

Движения руками при плавании брассом: широкий гребок; глубокий гребок; руки недостаточно вытягиваются вперед в конце гребка.

Движения руками при плавании дельфином: неполный (короткий) гребок; опускание руки с локтя; касание воды при проносе рук по воздуху.

Движения ногами при плавании кролем на груди: чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком большая или малая амплитуда движений.

Движения ногами при плавании кролем на спине: низкая, (высокая) работа ног; повороты туловища (перекатывания с бока на бок).

Движения ногами при плавании брассом: несимметричные движения; чрезмерное подтягивание ног под грудь; недостаточное разведение стоп наружу при толчке ногами; преждевременное разведение стоп наружу; слабая заключительная фаза толчка.

Движения ногами при плавании дельфином: сгибание ног только в коленных суставах; сгибание только в тазобедренных суставах.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди: отклонение от средней линии; вращение тела; остановка руки в начале и конце гребка; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине: остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом: неправильная координация движений рук и ног; пауза во время гребка.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином: неправильная координация рук и ног; заныривание после гребка.

Стартовый прыжок: слабый толчок руками; сильно согнуты ноги в коленных суставах при входе в воду; сильно разведены ноги при входе в воду; глубокий вход в воду.

При старте из воды (кролем на спине): чрезмерно высокий подъем тела на старте; слабый толчок ногами от стенки.

Повороты при плавании кролем: «подбирание» руки; далекий или близкий подход к повороту; плохая группировка во время поворота.

Повороты при плавании брассом, дельфином: медленное выполнение поворота; высокий выход из воды после поворота; касание стенки одной рукой.

8.Оценочные материалы.

Нормативы для вводного, текущего контроля и промежуточной аттестации по общей физической и специальной физической подготовленности

| СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ: БЕГ 30 М, С | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|---------|--------------------------|---------|---------|--------------------------|---------|---------|--------------------------|---------|---------|--------------------------|---------|---------|--------------------------|---------|---------|--------------------------|
| возраст (ЛЕТ) | уровень группы | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мальчики | | | | | | | | | девочки | | | | | | | | |
| | 1 год | | | 2 год | | | 3 год | | | 1 год | | | 2 год | | | 3 год | | |
| | вводный | текущий | Промежуточная аттестация | вводный | текущий | Промежуточная аттестация | вводный | текущий | Промежуточная аттестация | вводный | текущий | Промежуточная аттестация | вводный | текущий | Промежуточная аттестация | вводный | текущий | Промежуточная аттестация |
| 9 | + | 9,2 | 9,1 | 9,1 | 9,0 | 8,9 | 8,9 | 8,8 | 8,7 | + | 9,4 | 9,3 | 9,3 | 9,2 | 9,1 | 9,1 | 9,0 | 8,9 |
| 10 | + | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,9 | 8,8 | 8,8 | 8,7 | 8,6 | + | 9,3 | 9,2 | 9,2 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,9 | 8,8 |
| 11 | + | 9,0 | 8,9 | 8,9 | 8,8 | 8,7 | 8,7 | 8,6 | 8,5 | + | 9,2 | 9,1 | 9,1 | 9,0 | 8,9 | 8,9 | 8,8 | 8,7 |
| 12 | + | 8,9 | 8,8 | 8,8 | 8,7 | 8,6 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | + | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,9 | 8,8 | 8,8 | 8,7 | 8,6 |
| 13 | + | 8,8 | 8,7 | 8,7 | 8,6 | 8,5 | 8,5 | 8,4 | 8,3 | + | 9,0 | 8,9 | 8,9 | 8,8 | 8,7 | 8,7 | 8,6 | 8,5 |
| 14 | + | 8,7 | 8,6 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,4 | 8,3 | 8,2 | + | 8,9 | 8,8 | 8,8 | 8,7 | 8,6 | 8,6 | 8,5 | 8,4 |
| 15 | + | 8,6 | 8,5 | 8,5 | 8,4 | 8,3 | 8,3 | 8,2 | 8,1 | + | 8,8 | 8,7 | 8,7 | 8,6 | 8,5 | 8,5 | 8,4 | 8,3 |
| 16 | + | 8,5 | 8,4 | 8,4 | 8,3 | 8,2 | 8,2 | 8,1 | 8,0 | + | 8,7 | 8,6 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,4 | 8,3 | 8,2 |
| 17-18 | + | 8,4 | 8,3 | 8,3 | 8,2 | 8,1 | 8,1 | 8,0 | 7,9 | + | 8,6 | 8,5 | 8,5 | 8,4 | 8,3 | 8,3 | 8,2 | 8,1 |
| КООРДИНАЦИЯ ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10М | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | + | 9,8 | 9,6 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | + | 10,0 | 9,8 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |
| 10 | + | 9,6 | 9,4 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | + | 9,8 | 9,6 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,2 | 9,0 | 8,8 |
| 11 | + | 9,4 | 9,2 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | + | 9,6 | 9,4 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 |
| 12 | + | 9,2 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | + | 9,4 | 9,2 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,8 | 8,6 | 8,4 |
| 13 | + | 9,0 | 8,8 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,4 | 8,2 | 8,0 | + | 9,2 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 | 8,4 | 8,2 |
| 14 | + | 8,8 | 8,6 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,2 | 8,0 | 7,8 | + | 9,0 | 8,8 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,4 | 8,2 | 8,0 |
| 15 | + | 8,6 | 8,4 | 8,4 | 8,2 | 8,0 | 8,0 | 7,8 | 7,6 | + | 8,8 | 8,6 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,2 | 8,0 | 7,8 |
| 16 | + | 8,4 | 8,2 | 8,2 | 8,0 | 7,8 | 7,8 | 7,6 | 7,4 | + | 8,6 | 8,4 | 8,4 | 8,2 | 8,0 | 8,0 | 7,8 | 7,6 |
| 17-18 | + | 8,2 | 8,0 | 8,0 | 7,8 | 7,6 | 7,6 | 7,4 | 7,2 | + | 8,4 | 8,2 | 8,2 | 8,0 | 7,8 | 7,8 | 7,6 | 7,4 |
| СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА ПРЫЖОК В ДЛИНУ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | + | 115 | 120 | 125 | 125 | 130 | 130 | 135 | 140 | + | 105 | 110 | 110 | 115 | 120 | 120 | 125 | 130 |
| 10 | + | 120 | 125 | 130 | 130 | 135 | 135 | 140 | 145 | + | 110 | 115 | 115 | 120 | 125 | 125 | 130 | 135 |
| 11 | + | 125 | 130 | 135 | 135 | 140 | 140 | 145 | 150 | + | 115 | 120 | 120 | 125 | 130 | 130 | 135 | 140 |
| 12 | + | 130 | 135 | 140 | 140 | 145 | 145 | 150 | 155 | + | 120 | 125 | 125 | 130 | 135 | 135 | 140 | 145 |
| 13 | + | 135 | 140 | 145 | 145 | 150 | 150 | 155 | 160 | + | 125 | 130 | 130 | 135 | 140 | 140 | 145 | 150 |
| 14 | + | 140 | 145 | 150 | 150 | 155 | 155 | 160 | 165 | + | 130 | 135 | 135 | 140 | 145 | 145 | 150 | 155 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 15 | + | 145 | 150 | 155 | 155 | 160 | 160 | 165 | 170 | + | 135 | 140 | 140 | 145 | 150 | 150 | 155 | 160 |
| 16 | + | 150 | 155 | 160 | 160 | 165 | 165 | 170 | 175 | + | 140 | 145 | 145 | 150 | 155 | 155 | 160 | 165 |
| 17-18 | + | 155 | 160 | 165 | 165 | 170 | 170 | 175 | 180 | + | 145 | 150 | 150 | 155 | 160 | 160 | 165 | 170 |

Диагностические материалы итоговой диагностики
Контрольно-измерительные материалы итоговой диагностики
курса дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Плавание»

| Физическая подготовка | Оптимальный уровень 5 баллов | Допустимый уровень 4 балла | Критический уровень 3 балла |
|---|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Скольжение на груди | 8 м | 5-6 м | 4 м |
| Скольжение на спине | 8 м | 5-6 м | 4 м |
| Плавание кролем на груди в полной координации | 25 м | 15 м | 10 м |
| Плавание кролем на спине в полной координации | 25 м | 15 м | 10 м |
| Плавание произвольным способом | 15 м и более | 10 м | 5 м |
| Соревнования | 50 сек | 30-50 сек | Не может проплыть |
| Тест, устный опрос | | | |

Общее количество баллов:
25-30 – оптимальный уровень
19-24 – допустимый уровень
менее 24 – критический уровень.

Вопросы по теоретическому материалу для текущего контроля и промежуточной аттестации

Общие сведения о строении тела.
Гигиена и самообслуживание.
Правила поведения на занятиях в бассейне и спортивном зале.
Значение занятий плаванием.
Виды спортивного плавания.

9. Методическое обеспечение.

Формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе:

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разносторонне воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма..

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно-зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительное ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие *технологии образования, развития и воспитания*:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использованием межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

10.Список литературы.

Список литературы для педагогов и обучающихся

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой М.: ФиС, 2000.
2. Велитченко В.К. Как научиться плавать. Методическое пособие по обучению детей плаванию. М.: Терра-спорт. 2000.
3. Викулов А.Д. Плавание. М.: Просвещение, 2004.
4. Газман Р. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники. М.: ООО Поппури, 2018.
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: ФиС. 1986.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003.
7. Педролетти М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. СПб: Феникс, 2006.
8. Петрова Н.Л. Плавание. Начальное обучение. М.: Человек, 2013
9. Платонов В.Н. Спортивное плавание. Путь к успеху. М.: Совествикий спорт, 2012.
10. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2006.

Интернетресурсы

1. Методы физического воспитания [электронный ресурс] URL:: <https://www.fizkulturaisport.ru/> (дата обращения 15.08.2018)
2. Таблица нормативов по плаванию, спортивные разряды [электронный ресурс] URL: <http://frs24.ru/st/plavanie-normativ/> (дата обращения 15.08.2018)