

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР»

СОГЛАСОВАНО
на тренерском совете
МАУ СШ «Лидер»
протокол № 4
от «25» декабря 2022 года

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАУ «СШ «Лидер»
От «29 » декабря 2022 г. № 210/ОД
Директор МАУ «СШ «Лидер»



С.В. Ломакин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Плавание»

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Смирнова Инна Сергеевна,
Заместитель директора по СМР

г. Красноуфимск
2022 год

Содержание

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание изучаемого курса	6
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	7
2.1. Теоретическая подготовка.	8
2.2. Физическая подготовка.	9
2.3. Техническая и тактическая подготовка.	10
2.4. Материально-техническое обеспечение	17
3. Информационное обеспечение.....	18

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Основными видами организаций дополнительного образования, осуществ

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Плавание» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации», приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», нормативными актами МАУ ДО «СШ «Лидер» (далее – Учреждение).

Плавание - представляет собой относительно самостоятельное, сложное организованное, целостное, общественно - педагогическое образование динамического характера.

Плавание - это жизненно необходимый навык для каждого человека.

Плавание оказывает оздоровительное воздействие на организм человека - тело находится почти в невесомом состоянии, горизонтальное положение способствует нормальному кровообращению, термическое действие воды способствует закаливанию, вода оказывает массирующее действие на тело человека, стимулирует выдох, развивает дыхательную мускулатуру. Минеральные вещества, находящиеся в воде также оказывают свое положительное влияние на организм.

Данная Программа включает нормативную, методическую части, контрольные нормативы содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению спортивно-оздоровительного процесса.

Возраст ребенка 9-10 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам спортивной техники плавания, развития гибкости, координированности, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение. Систематические занятия помогают воспитывать у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей обучающихся.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у обучающихся, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм обучающихся, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Наряду с обучением двигательным навыкам тренер-преподаватель должен сообщать обучающимся необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививать и закреплять гигиенические навыки.

В программу входят специальные комплексы упражнений по обучению плаванию (в том числе, с элементами облегчения - ласты, плавательные доски), прыжки и соскоки, подвижные игры.

Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полу- приседе, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, без опорного положения, с предметами и без них; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности обучающихся;
- 2) оздоровительная направленность занятий;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому обучающемуся;
- 5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
- 6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица 9-10 лет на количество мест, в соответствии с утвержденным муниципальным заданием на оказание услуг, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Направленность данной Программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы – базовый.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа от 8 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам. Занятия могут посещать как мальчики, так и девочки. Минимальная наполняемость группы - 10 человек. Максимальный состав групп не должен превышать 15 человек с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Допускается возможность создания разновозрастных групп.

Программа реализуется в течение 1 года (42 недели).

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Всего недельная нагрузка составляет 6 часов.

Общий годовой объём нагрузки- 252 ак. часа.

Режим занятий – 3 тренировки в неделю по 2 академических часа.

Форма обучения – очная форма.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Отличительной особенностью программы является адаптация к условиям работы в разновозрастной группе, применение дозированных разнообразных средств и методик, направленных на общефизическое развитие детей. Данная программа ориентирована на социализацию обучающихся в обществе, через занятие физической культурой и спортом.

Формы организации образовательного процесса – групповые, индивидуальные.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают теоретический блок и практический блок.

Основные виды теоретических занятий: беседа.

Виды практических занятий: учебно-тренировочные занятия; соревнования.

Все элементы учебного материала логически связаны между собой и распределены по принципу от простого к сложному. Учебный материал выдаётся дозированно, с показом действий, многократным повторением.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы является организация образовательно-воспитательного процесса, направленного на оздоровление, физическое развитие подростков и молодёжи, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни и устойчивого интереса к виду спорта «плавание».

Для достижения такой цели предполагается решение следующих задач:

Задачи программы:

Обучающие:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- удовлетворить естественную потребность организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «плавание».

Развивающие:

- совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание младших школьников, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение ОФП и плаванию в условиях учебно-тренировочного занятия детей 8-17 лет;
- развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения.

Воспитательные:

- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- воспитание трудолюбия.

1.3. Содержание изучаемого курса

Учебный план разработан с учетом возрастных особенностей детей. Цель программы: обучение плаванию за один учебный год.

Задачи начального обучения плаванию:

- освоение обучающихся с водой;
- изучение техники способов кроль на груди и на спине;
- ознакомление с техникой плавания способом брасс;
- изучение техники учебных поворотов, стартов.

Таблица № 1

Режим спортивно-оздоровительной работы

Наименование группы	Год обучения	Возраст	Наполнимость групп	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической подготовке на конец учебного года
Спортивно – оздоровительная группа	1	9-10	14-20	6	252	Выполнение контрольных упражнений

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной спортивно- оздоровительной группой.

При реализации Программы используется очная форма обучения и применяются групповые, индивидуальные, смешанные виды учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Виды учебно-тренировочных занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, обучающихся и др.

Таблица № 2

Годовой учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Все го	Теор ия	Прак тика	
1	Теоретическая подготовка	7	7	-	Устное тестирование
2	Общая физическая подготовка	116	-	116	Контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка	57	-	57	Контрольные испытания

4	Технико-тактическая подготовка	50	-	50	Контрольные испытания
5	Другие виды спорта и подвижные игры	19	-	19	Контрольные испытания
6	Участие в соревнованиях	3	-	3	Промежуточный, итоговый контроль
Итого за год		252	7	245	

Содержание и реализация Программы:

1. Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы.

2. Общая и специальная и физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма обучающихся, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки.

3. Избранный вид спорта.

Освоение Программы в области избранного вида спорта включает в себя:

- овладение основами техники и тактики по плаванию,
- овладение основами техники стартов и поворотов в плавании,
- повышение уровня функциональной подготовленности (ОФП и СФП по способам плавания),

4. Подвижные игры и другие виды спорта.

Освоение данной программы включает в себя умение развивать профессионально необходимые физические качества в плавании средствами других видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол, лыжный спорт) и подвижных игр («Охотники и утки», «Кто быстрее»,

«Подводный телеграф», «Морской бой», прыжки, «Стрелы» и другие).

5. Самостоятельная подготовка.

Самоподготовка включает в себя подготовку по заданию тренера-преподавателя самостоятельно (во время отпуска тренера-преподавателя, праздничных дней) и под его контролем (проверка выполненного задания).

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организация спортивно-оздоровительного процесса.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основные термины и понятия

Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п. Общая физическая подготовка наиболее полно решает задачи оздоровления и гармоничного физического развития обучающихся, расширения функциональных возможностей его организма и организации активного отдыха.

Общая физическая подготовка, проводимая в воде, называется общей плавательной подготовкой (ОПП).

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Специальная физическая подготовка, проводимая в воде, называется специальной плавательной подготовкой (СПИ).

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

2.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе общеразвивающей программы. Теоретическая подготовка, осуществляемая на спортивно- оздоровительном этапе, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

Тематика теоретических занятий:

Тема 1 История развитие спортивного плавания в России и за рубежом

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

Тема 2 Гигиена и профилактика заболеваний

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3 Влияние физических упражнений на организм человека

Общие понятия о костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4 Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты

Понятие о современной технике спортивных способов плавания.

Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.).

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Тема 5 Правила, организация и проведение соревнований по плаванию

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований.

Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; определение результатов; регистрация рекордов.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 6 Требования техники безопасности при занятиях плаванием:

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя. На первых занятиях тренер-преподаватель информирует обучающихся о правилах поведения и технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

2.2. Физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма обучающегося, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка. Задачами общей физической подготовки являются:

- всестороннее развитие организма обучающихся, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.
- улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств».
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в плавании. Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Средства общей физической подготовки на суше:

- строевые и порядковые упражнения,
 - ходьба и бег,
 - общеразвивающие упражнения,
 - прыжки и метания,
 - упражнения с тяжестями,
 - лыжная подготовка,
 - гребля,
- подвижные и спортивные игры и др.

В воде:

- совершенствование техники способов плавания кролем на груди и на спине,
- основы техники плавания брассом и дельфином,
- тренировочные упражнения в комплексном плавании,
- подвижные игры,
- элементы водного поло,
- прыжков в воду,
- ныряния.

2.3. Техническая и тактическая подготовка.

Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат в условиях соревнований. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Содержание практических занятий.

Вхождение в воду:

1. По трапу бассейна.
2. Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
3. Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Подготовительные упражнения по освоению с водой и передвижение по дну бассейна:

1) Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными

исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).

2) Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).

3) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.

4) Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

5) Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.

6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море»,

«Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Погружения под воду:

1) Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.

2) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.

3) Нырание за предметами.

4) «Пройти в приседе» под водой

5) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

6) Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

Выдохи в воду:

1) Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

2) Подуть на воду, как на горячий чай.

3) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»),

4) Присесть под воду и сделать долгий выдох.

Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд». Всплывание и лежание:

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

1) Лежание на груди, держась руками за бортик.

2) То же, но с отталкиванием от бортика.

3) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».

4) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.

5) «Звездочка» на груди и спине - лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.

6) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.

7) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком»

Скольжение:

- 1) Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.
- 2) Скольжение с вращением.
- 3) Скольжение на боку.
- 5) Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.
- 6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт»,

«Буксиры», «Дельфины»

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди:

Движения ногами

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).
- 4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием - сначала произвольным, затем - с выдохами в воду.

Движение рук и дыхание

- 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.
- 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.
- 3) То же, но в передвижении по дну бассейна.
- 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.
- 5) Скольжение с движением руками кролем.
- 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.
- 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.
- 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.
- 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Согласование движений

- 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.
- 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.
- 3) Плавание кролем с полной координацией движений.

Старты и повороты

Старт осуществляется в кроле на груди с переднего края тумбочки: толчком обеих ног и взмахом рук быстро уйти со старта прыжком головой вниз и проскользив, начать совершать рабочие движения.

Повороты в кроле на груди выполняются как обычные «маятником», так и скоростные - без касания рукой стенки.

Кроль на спине:

Движения ногам

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).
- 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

Движения руками

1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы - гребок другой рукой.

- 2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

Согласование движений

- 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.
- 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.
- 3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

Старты и повороты

Старт при плавании на спине выполняется из воды: пловец захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды. По сигналу пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение. По команде «марш», совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика, и после скольжения под водой, начать выполнять движения кролем на спине.

Игры с мячом и развлечения на воде: «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Кто перетянет»,

«Весы», «Карусели», «Слушай сигнал».

Брасс:

Движения ногами

- 1) Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.
- 2) Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
- 3) Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.
- 4) Плавание без опорного положения с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
- 5) Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.

Движения рук

- 1) Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.
- 2) То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
- 3) Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
- 4) Те же движения рук без опорного положения, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Согласование движений

- 1) Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.
- 2) То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
- 3) То же без опорного положения, ноги выпрямлены, но не напряжены.
- 4) Без опорного положения согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.

5) Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом (см. приложение 3, рис.5).

Старты и повороты

Старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду (для совершения полного цикла движений).

Повороты выполняются «маятником» с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч.

3.5.4. Учебные прыжки:

- 1) Соскок в воду с низкого бортика.
- 2) Спад в воду из положения приседа или седа на бортике.
- 3) Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Общеразвивающие и специальные упражнения выполняются на суше, во вводной части урока плавания. Их основное назначение - подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию занимающихся, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.

Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 - 10 упражнений, половина из которых - специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.

3.6. Восстановительные средства и мероприятия.

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся,

а) педагогические средства.

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- подвижные игры и эстафеты;
- рациональная организация режима дня.

б) психологические средства.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

в) гигиенические средства.

Основными гигиеническими факторами, обеспечивающими укрепление здоровья, повышение работоспособности и быстрое восстановление, являются рациональный суточный режим, личная гигиена, полноценное и сбалансированное питание, закаливание, оптимальные санитарно-гигиенические условия быта и тренировки спортсменов и т. п.

Воспитательная работа.

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация спортивно-оздоровительных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивных школ осуществляется администрацией школы, преподавательским составом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении всего обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся: патриотизм; нравственные качества (честность, терпимость, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм); в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство); эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость); серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей; экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер-преподаватель делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятие с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта:

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку учебно-тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие дети к занятиям допускаются только с разрешения тренера-преподавателя.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть школы и администрации СШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу занятия за 15 мин. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

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

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход занимающихся из

помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

5. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

6. Присутствие учащихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

7. Учебно-тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

8. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию тренер-преподаватель внимательно наблюдает за ныряющими до выхода их из воды.

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

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

Структура учебно-тренировочного занятия.

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры учебно-тренировочного занятия, можно полагать, что эффективность учебно-тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и учебно-тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Учебно-тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

- организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе);

- повышение работоспособности организма обучающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу;

- предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц. Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;

- игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально- подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам. Задачи основной части:

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;
- направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
- общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты, ловкости, гибкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет. Задачи заключительной части:

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся;
- подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легкодозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

2.4. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение Программы – это бассейн, спортивные залы, душевые, раздевалки, основной и вспомогательный спортивный инвентарь, медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №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» Учебно-тренировочные занятия проходят в зале бокса Учреждения.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для освоения Программы, определяется из расчета финансирования (бюджета) Учреждения (по возможности).

Кадровое обеспечение

Программу реализует тренер-преподаватель, уровень квалификации которого соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н; профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н.

3. Информационное обеспечение

1. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - «Советский спорт», 2009г.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде и под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
5. Зепов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. -М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.
8. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
9. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. - М., Физкультура и спорт, 1998.