

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского творчества»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 2
«16» ноября 2014г.



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ЦДЮТ»
С.Е. Шайхатарова
_____ 2014г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«В царстве Нептуна»**

Возраст обучающихся – 6-17 лет
Срок реализации – 3 года

Составитель: Чупахина Т.В.
Педагог дополнительного образования

г.Альметьевск
2013г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «В царстве Нептуна» разработана для осуществления образовательного процесса педагогами дополнительного образования спортивно-оздоровительного отдела Центра детско-юношеского творчества.

Актуальность. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у детей невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет своды стопы ребенка и предупреждает плоскостопие.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуются механизмы терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения.

Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Развиваются такие черты, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что необходимо для их всестороннего развития.

Одним из вопросов, также обуславливающих актуальность разработки и реализации программы, является универсальность данной программы для любой возрастной категории занимающихся.

Спортивно-оздоровительные группы.

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах по плаванию допускаются дети от 7 до 17 лет по результату просмотра педагога, с любым уровнем плавательной подготовленности, желающие заниматься плаванием и не

имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление производится на основании заявления родителей и покупке абонемента.

Занимаясь с группой, преподаватель учитывает индивидуальные особенности каждого ребенка: способность к плаванию, успешность освоения упражнений, реакцию на физическую нагрузку, на замечания и поощрения педагога. Поэтому методика обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подходов к занимающимся. Кроме этого, при комплектовании учебных групп учитываются возрастные особенности занимающихся, поскольку каждая возрастная категория имеет разную физическую подготовленность, психологические особенности, что определяет величину физической нагрузки в течение занятия, подбор упражнений и методов их преподавания.

В спортивно-оздоровительных группах при обучении плаванию группы занимающихся комплектуются по следующим возрастным категориям:

- Дети дошкольного возраста – 6 лет.
- Младший школьный возраст – 7-10 лет.
- Средний школьный возраст – 11-14 лет.
- Старший школьный возраст – 15-17 лет.

При формировании учебных групп из детей одного возраста учитывается уровень их плавательной подготовленности. Подготовленность новичков определяется по степени владения навыками плавания:

- Не умеющие держаться на воде – группа первого года обучения.
- Слабо плавающие (до 10 метров) – группа первого года обучения.
- Хорошо плавающие самобытным способом (25 метров) – группа второго года обучения.
- Владеющие техникой спортивных способов плавания – группа третьего года обучения.

Учитывая все вышеперечисленное, учебный процесс в спортивно-оздоровительных группах разделен на 3 уровня (по годам обучения). Работа в группах осуществляется по расписанию, продолжительность занятия 90 минут.

Цель программы

Массовое обучение плаванию.

Задачи спортивно-оздоровительных групп 1-го года обучения

- **Обучающие:**
 - Овладение жизненно необходимым навыком плавания, развитие в первую очередь такого качества как «чувство воды»;
 - Освоение техники плавания способами кроль на груди и на спине;
 - Освоение правил техники безопасности на занятиях, требований гигиены и навыков самообслуживания.
- **Развивающие:**
 - Развитие общей выносливости, приобретение всесторонней физической подготовленности.
 - Формирование волевых, духовно-нравственных качеств личности занимающихся.
 - Содействие укреплению здоровья и закаливанию.
- **Воспитательные:**
 - Формирование потребности ребенка в физическом развитии;
 - Формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи спортивно-оздоровительных групп 2-го года обучения

- **Обучающие:**
 - Совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине.
 - Овладение основам техники плавания брассом и дельфином.
 - Овладение техникой старта кролем на груди и на спине.
 - Соблюдение правил техники безопасности на занятиях, требований гигиены и навыков самообслуживания
- **Развивающие:**
 - Развитие общей выносливости, приобретение всесторонней физической подготовленности.
 - Содействие развитию познавательных качеств личности ребенка.

- Формирование волевых, духовно-нравственных качеств личности занимающихся.
- Содействие укреплению здоровья и закаливанию.
- Воспитательные:
 - Формирование потребности ребенка в развитии и саморазвитии.
 - Формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
 - Ведению здорового образа жизни.

Задачи спортивно-оздоровительных групп 3-го года обучения

- Обучающие:
 - Совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине.
 - Овладение техникой плавания брассом и дельфином.
 - Овладение техникой поворотов.
 - Выполнение правил техники безопасности на занятиях, требований гигиены и навыков самообслуживания, стремление к ведению здорового образа жизни.
- Развивающие:
 - Развитие общей выносливости, скоростных и силовых качеств.
 - Формирование волевых, духовно-нравственных качеств личности занимающихся.
 - Содействие укреплению здоровья и закаливанию.
 - Формирование умений и навыков, способствующих приобщению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Воспитательные:
 - Профилактика вредных привычек.
 - Формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, готовности к самовоспитанию.
 - Воспитание в атмосфере доверия и сотрудничества для раскрытия творческого потенциала ребенка.

Перевод в спортивно-оздоровительных группах осуществляется по усмотрению педагога, учитывая результаты и морально-волевые качества учащегося, желание ребенка и его родителей при условии продления абонемента.

Режим работы спортивно-оздоровительных групп

В основу комплектования спортивно-оздоровительных групп положена научно-обоснованная система подготовки пловцов с учетом возрастных закономерностей. Перевод занимающихся в другие группы обучения обуславливаются возрастом занимающихся, стажем занятий, уровнем подготовленности и состоянием здоровья.

Максимальный состав занимающихся в группах по обучению плаванию 15 человек в группе.

Занятия проводятся по расписанию 2 раза (1й год обучения) или 3 раза (2-3й год обучения) в неделю.

Занятия, отмененные по техническим причинам, компенсируются в следующем месяце.

Пропущенные занятия по болезни компенсируются по справке.

Занятия, пропущенные без уважительной причины, не компенсируются.

Основными формами работы являются:

групповые занятия;

индивидуальные занятия.

По результатам освоения программы занимающиеся должны

знать

- правила личной гигиены;
- технику безопасности на воде;
- гигиену физических упражнений;
- правила организации и проведения соревнований;
- основные группы упражнений, применяемые при совершенствовании техники плавания;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- комплексы упражнений по ОФП и СФП.

уметь

- владеть техникой плавания кроль на груди, кроль на спине;
- владеть техникой плавания брасс;
- совершенствовать технику плавания баттерфляй;
- владеть техникой стартового прыжка;
- владеть техникой поворотов.

Работа с родителями:

Модель №1 прямое обучение.

- Проведение родительских собраний, индивидуальные беседы и консультации с ознакомлением работы плавательного бассейна.
- Приглашение родителей на открытые занятия.
- Предоставление информации в направлении прикладного плавания, ЗОЖ и т.д.
- Ознакомление с правилами техники безопасности в открытых водоемах.

Модель №2 параллельное обучение.

- Предоставление родителям информационной карты по результативности ребенка прохождения программного материала, нормативный контроль.
- Занятия для родителей, и с родителями.
- Необходимый врачебный контроль (через работу с родителями).
- Создание необходимых материально-технических условий дома.

Модель №3 совместное обучение.

- Контроль и содействие выполнению детьми режима дня, правил личной гигиены, закаливания, утренней гимнастики, домашних заданий.
- Личное участие в днях здоровья, в спортивных праздниках, организации игр и спортивных развлечений на природе, детских площадках.

Дополнительная общеобразовательная программа «В царстве Нептуна» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами для педагогов дополнительного образования спортивно-оздоровительного отдела:

- План работы спортивно-оздоровительного отдела МБУ ДО «ЦДЮТ».
- Устав МБУ ДО «ЦДЮТ».
- Положение об образовательной программе МБУ ДО «ЦДЮТ».
- Конституция Российской Федерации. Основной закон Российского государства (12 декабря 1993 г.).
- Закон РФ «Об образовании» в редакции федерального закона от 30.12.2001 г. № 194-ФЗ, ст.9, ст. 26 п. 1, 2; ст.32 п.2; № 186-ФЗ от 23.12.2003 г.
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г.
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Постановления Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233; от 22.02.1997 г. № 212; 08.08.2003 г. № 470; от 07.12.2006 г. № 752.
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».
- СанПиН 2.4.4.1251-03 (введенные 20 июня 2003 года постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 3 апреля 2003 г. № 27с).

Учебно-тематический план на 1 год обучения

Задачи:

1. Обучать технике плавания способами кролем на груди, кроль на спине.
2. Способствовать развитию физических качеств.
3. Воспитывать интерес и потребности к занятиям физическими упражнениями, пропаганда ЗОЖ.
4. Ознакомить с правилами поведения в бассейне и техникой безопасности;

№	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	23	7	16
3.	Упражнения для освоения с водой	14	2	12
4.	Техника плавания кроль на груди, кроль на спине.	64	14	50
5.	Игры и развлечения на воде	25	5	20
6.	Прием контрольных нормативов	16	8	8
	ИТОГО:	144	38	106

Содержание программы.

1. Вводное занятие – 2 часа

Тема №1 Правила поведения в бассейне.

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

Тема №2 Меры безопасности в бассейне.

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электрофенами для сушки волос.

Тема №3 Личная гигиена пловца.

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки

в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Тема №4 Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

2. Общеразвивающие и специальные физические упражнения – 20 часа

К основным средствам обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения. Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

3. Упражнения для освоения с водой - 14 часов

Упражнения для освоения в воде выполняются в течение 10-12 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде ("Стрела"), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.

4. Техника плавания кроль на груди, кроль на спине – 64 часа

Основание техники плавания кролем на груди:

- ✓ техника работы ног;
- ✓ техника работы рук;
- ✓ техника выполнения дыхания;
- ✓ техника согласования ног со вторым типом дыхания;
- ✓ техника согласования работы ног и рук;
- ✓ техника согласования работы ног, рук и дыхания.

Основание техники плавания кролем на спине:

- ✓ техника работы ног;
- ✓ техника работы рук;
- ✓ техника выполнения дыхания;
- ✓ техника согласования ног со вторым типом дыхания;

- ✓ техника согласования работы ног и рук;
- ✓ техника согласования работы ног, рук и дыхания

5. Игры и развлечения – 25 часов

Игры занимает особое место в развитии ребенка школьного возраста. Игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и самое главное, благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию.

6. Прием контрольных нормативов – 16 часов

В воде:

- ✓ упражнение «звездочка» на груди;
- ✓ упражнение «звездочка» на спине;
- ✓ «торпеда на груди» - скольжение на груди с движением ног кролем;
- ✓ «торпеда на спине» - скольжение на спине с движением ног кролем;
- ✓ проплывание кролем на груди дистанции 25м;
- ✓ проплывание кролем на спине дистанции 25м;

В результате первого года обучения воспитанники должны:

Знать:

- правила личной гигиены;
- технику безопасности на воде.

Уметь:

- самостоятельно входить и выходить из воды;
- самостоятельно выполнять упражнения в воде (лежать на поверхности воды, всплывать, скользить);
- выполнять второй тип дыхания;
- осваивать технику работы рук и ног в кроле на груди;
- осваивать технику работы рук и ног в кроле на спине;
- плыть облегченным видом - стиль кроль.

Учебно-тематический план на 2 год обучения

Задачи:

1. Обучать технике плавания способом брасс.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди, кролем на спине.
3. Способствовать развитию двигательных навыков.
4. Воспитывать дисциплинированность, самостоятельность при выполнении упражнений.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Общее	Практика	Теория
1.	Вводное занятие	2		2
2.	ОФП и СФП подготовка	21	19	2
3.	Совершенствование техники кроль на груди, кроль на спине	80	64	16
4.	Техника плавания способом брасс	62	50	12
5.	Прыжки в воду. Старты и повороты	22	16	6
6.	Игры и развлечения	14	13	1
7.	Прием контрольных нормативов	15	12	3
	ИТОГО	216	174	42

Содержание программы.

1. Вводное занятие – 2 часа

Предупреждение травм и несчастных случаев на воде. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием: соблюдение дисциплины, регулярные медицинские осмотры; предупреждение чрезмерного переохлаждения и перегрева, наблюдение за нагрузкой (переутомление).

2. ОФП и СФП подготовка - 21 час

ОФП направлено на разностороннее комплексное воздействие, на организм ребенка с некоторым учетом специфики, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, ловкости для создания функциональной базы необходимой при достижении высоких результатов. Обще развивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища,

вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца.

СФП Специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц участвующих в гребковых движениях. Вращение рук вправо и назад одновременно и попеременно. Имитационные упражнения на суше.

3. Совершенствование техники кроль на груди, кроль на спине - 80 часов

- ✓ Дыхание.
- ✓ Положение туловища.
- ✓ Движение и работа ног в различном положении с использованием инвентаря и утяжелителей.
- ✓ Движение и работа рук с использованием специального инвентаря.
- ✓ Согласованная работа рук, ног, дыхания в различных упражнениях и скоростью выполнения.
- ✓ Проплывание различных отрезков, в различном темпе и движением рук, ног, дыхания (1:3, 1:5, 1:7, 1:9)
- ✓ Плавание в полную координацию.

Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

4. Техника плавания способом брасс – 62 часа

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- ✓ положение тела,
- ✓ дыхание,
- ✓ движения ногами,
- ✓ движения руками,
- ✓ движения ногами с дыханием;
- ✓ движения руками с дыханием;
- ✓ движения ногами и руками с дыханием;
- ✓ общее согласование движений.
- ✓ плавание в полной координации

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

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 с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1.

5. Прыжки в воду. Старты и повороты - 22 часа

В спортивном плавании старт имеет важное значение. Вовремя взятый и отлично выполненный старт позволяет спортсмену начать соревнование с

оптимальной скоростью плавания и (при прочих равных условиях с другими спортсменами) показать наилучший результат.

При плавании кролем на груди, брассом, дельфином старт выполняется прыжком с тумбочки, при плавании на спине - из воды, толчком от стенки бассейна. Старт с тумбочки выполняется в таком порядке: по первой предварительной команде (свистку или команде "Занять места!") спортсмен становится на тумбочку, по второй предварительной команде (свистку или команде "На старт!") принимает неподвижное исходное положение для старта и по исполнительной команде (выстрелу или команде "Марш!") выполняет старт с тумбочки. При старте из воды по первой предварительной команде (свистку или команде "Войти в воду!") спортсмен произвольно спрыгивает в воду, по второй предварительной команде (свистку или команде "На старт!") принимает исходное положение, а по исполнительной команде выполняет старт из воды.

Технику старта с тумбочки и из воды можно условно разделить на следующие элементы: исходное положение, подготовительные движения, толчок, полет в воздухе, вход в воду и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

Техника поворотов

В связи с тем, что соревнования по плаванию проводятся в бассейнах стандартных размеров (25 и 50м), а длина разыгрываемых дистанций колеблется от 50 до 1500м, каждый пловец должен уметь выполнять повороты. Хорошо выполненный поворот позволяет спортсмену продолжать движение по дистанции, сохраняя принятый до поворота ритм и темп движений, а также сэкономить силы и улучшить время преодоления дистанции. Количество поворотов определяется размером дистанции.

Все повороты объединяются в две группы: первая - открытые повороты, вторая - закрытые повороты. Открытым поворотом называется такой, при котором вдох производится во время вращения пловца у стенки бассейна. При закрытом повороте вращение у стенки бассейна осуществляется с опущенной в воду головой без выполнения вдоха. Условно техника поворотов разделяется на следующие элементы: подплывание к стенке, вращение, толчок и скольжение, начало плавательных движений и выход на поверхность.

6.Игры и развлечения - 14 часов

- Игры на развитие двигательных качеств.
- Эстафеты с элементами техники плавания кролем на груди и на спине используемые на повторение и закрепление пройденного материала.
- Спортивные праздники.

7. Прием контрольных нормативов - 15 часов

Специальная физическая подготовленность на суше.

- ✓ Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
- ✓ Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).
- ✓ Подвижность в голеностопном суставе.

Техническая (плавательная) подготовленность.

- ✓ Техника плавания кроль на груди: проплывание в полную координацию (50м, 100м);
- ✓ Техника плавания кроль на спине: проплывание в полную координацию (50м, 100);
- ✓ Техника плавания брасс: движение ног; движение рук; движение ног и дыхание; движение рук и дыхание; движение ног, рук и дыхание (50м)
- ✓ Стартовый прыжок;
- ✓ Повороты.

В результате второго года обучения воспитанники должны:

Знать:

- правила личной гигиены;
- технику безопасности на воде.

Уметь:

- совершенствовать технику плавания кроль на груди, кроль на спине;
- владеть техникой плавания брасс;
- владеть техникой стартового прыжка;
- владеть техникой поворотов.

Учебно-тематический план на 3 год обучения

Задачи:

1. Обучать технике плавания способом баттерфляй.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди, кролем на спине, брасс, прыжков, поворотов.
3. Повышать уровень общей и специальной физической подготовленности.
4. Воспитывать морально-этические и волевые качества.

№	Наименование темы	Количество часов		
		Общее	Практика	Теория
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Правила организации и проведения соревнований.	2	-	2
3.	Общая и специальная физическая подготовка:			
	- ОФП;	14	14	
	- СФП.	14	14	
4.	Совершенствование техники плавания:	44	42	2
	- кроль на груди и на спине; - брасс;	32	30	2
5.	Совершенствование стартов и поворотов.	20	19	1
6.	Техника плавания баттерфляй.	54	50	4
7.	Игры и развлечения на воде.	16		16
8.	Выполнение контрольных срезов.	18	18	
	ИТОГО:	216	188	28

Содержание программы.

1. Вводное занятие - 2 часа

- Личная гигиена занимающихся в бассейне и на занятиях плаванием.
- Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям.
- Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями с учебой и досугом.

2. Правила организации и проведения соревнований - 2 часа

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

3. Общая и специальная физическая подготовка - 28 часов

ОФП направлена на разностороннее комплексное воздействие, на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур.

СФП – имитационные упражнения помогают младшим школьникам правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз. Главное при использовании имитационных движений - это многократное повторение плавательного движения. Если у детей есть возможность ежедневно понемногу повторять такие движения, это может дать возможность быстро и правильно освоить плавательную технику, натренировать мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в плавании.

4. Совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине, брасс - 76 часов

Техническая подготовка направлена на непрерывное совершенствование движений пловца во время различных режимов работы, которые изменяются в зависимости от развития двигательных и волевых качеств, функциональной подготовленности. Конечной целью этой подготовки является формирование и совершенствование стиля пловца.

Основными задачами технической подготовки пловца являются:

- а) развитие двигательной ориентировки в воде и способности управлять своими движениями;

- б) выявление и исправление ошибок;
- в) формирование и совершенствование стиля пловца.

Средствами развития двигательной ориентировки могут быть любые плавательные движения циклического типа. Наилучшим образом эти движения представлены в комплексном плавании: пловец лежит в воде на груди и на спине, движения конечностями выполняются одновременно и попеременно, движение головы для выполнения вдоха происходит в разных направлениях. После приобретения навыка ориентировки в различных положениях основных частей тела (голова, туловище, руки и ноги) пловец должен приобрести эти навыки для определения различных положений кистей, стоп, голеней, предплечья и других частей тела во время плавания.

Параллельно с развитием двигательной ориентировки пловец учится управлять своими движениями в воде. Этот процесс является более сложным: правильно управлять своими движениями — это значит уметь тонко их координировать, т. е. точно заполнить отведенное для движения каждой части тела место в полном цикле движений, определить форму, характер (усилие и скорость) каждого движения и временные соотношения движений (ритм). Если при формировании стиля пловца его индивидуальные особенности были в достаточной степени учтены, то в процессе его дальнейшей тренировки совершенствование техники будет проходить успешно и осуществляться в основном за счет достижения более высоких показателей в развитии двигательных качеств. Если стиль пловца сформирован неудачно, необходимо прекратить его совершенствование и начать тренировку в другом способе, ослабить навык основного способа, а затем начать формирование нового стиля.

5. Совершенствование стартов и поворотов - 20 часов

На этом этапе идет отработка ранее изученных элементов техники стартов и поворотов, четкое их выполнение.

6. Техника плавания баттерфляй - 54 часа

Плавание способом дельфин характеризуется одновременными и симметричными движениями руками и ногами, а также волнообразным движением туловища. Отдельные элементы техники дельфина (движение руки и ноги) мало чем отличаются от техники кроля на груди. При плавании дельфином имеется несколько вариантов согласования движений (одноударная, двух ударная и трех ударная координация). Наиболее распространенным является двух ударный вариант. Каждый цикл движений в этом варианте состоит из одного движения руками, двух ударов ногами, одного вдоха и одного выдоха:

- ✓ положение тела;
- ✓ движение ногами;
- ✓ подготовительное движение (снизу вверх);
- ✓ рабочее движение (сверху вниз);
- ✓ движения руками;

- ✓ вход рук в воду и наплыв;
- ✓ опорная часть гребка;
- ✓ основная часть гребка;
- ✓ выход рук из воды;
- ✓ движение рук над водой;
- ✓ дыхание;
- ✓ общая координация движений;
- ✓ согласование движений.

7. Игры и развлечения на воде - 16 часов

Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в координации.

8. Выполнение контрольных срезов - 18 часов

- ✓ проплывание дистанции кроль на груди - 100м;
- ✓ проплывание дистанции кроль на спине - 100м;
- ✓ проплывание дистанции брасс – 50м; 100м;
- ✓ техника плавания баттерфляй;
- ✓ выполнение техники стартов и поворотов.
- ✓ тестирование ОФП и СФП.

В результате третьего года обучения воспитанники должны:

Знать:

- гигиену физических упражнений;
- правила организации и проведения соревнований;
- основные группы упражнений, применяемые при совершенствовании техники плавания;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- комплексы упражнений по ОФП и СФП.

Уметь:

- совершенствовать технику плавания кроль на груди, кроль на спине;
- совершенствовать технику плавания брасс;
- совершенствовать технику плавания баттерфляй;
- совершенствовать технику стартового прыжка;
- совершенствовать технику поворотов.

Методическое обеспечение программы

Условия для занятий плаванием.

1. Занятия 1 года обучения проводятся в МБУ ДО «ЦДЮТ» (малая чаша: длина – 11,5м., ширина – 3,5м., минимальная глубина – 0,9м., максимальная глубина – 1,20м.) Бассейн оснащен раздевалками и душевыми.
2. Занятия 2-3 года обучения проводятся в МБУ ДО «ЦДЮТ» (большая чаша: длина – 25м., ширина – 11,5м., три каната делят бассейн на 4 дорожки).

Учебный инвентарь бассейна: круги, спасательный пояс, поплавки, нарукавники, гребные лопатки, нудлс (аквапалка), резиновый мяч, тонущие предметы и др.

Экипировка занимающегося: купальный костюм, плавательные очки, сланцы, плавательная шапочка, полотенце, губка, мыло.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах возлагается на педагогов, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить воспитанников с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Педагог обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации МБУ ДО «ЦДЮТ» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.
4. Педагог обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:
 - Педагог является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии педагога группа к занятиям не допускается.
 - Педагог обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

- Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению педагога.
- Педагог обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без педагога не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством педагога в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением педагога и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более, чем одному занимающемуся на одного педагога, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, педагог должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Педагог должен внимательно наблюдать за всеми воспитанниками, 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.

Методы обучения, применяемые на занятиях

1. Наглядный
2. Игровой
3. Фронтальный
4. Поточный
5. Словесный
6. Эмоциональный (поощрение, порицание, создание ситуаций успеха, свободный выбор задания)
7. Познавательный (создание проблемных ситуаций, выполнение творческих заданий)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.
2. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев.: Здоровья, 1990.
5. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
8. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983.
9. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
10. Интернет ресурс по разделу «Спортивного плавания».

Литература для занимающихся и их родителей:

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин.-М.:Аванта+, 2001.-624с.:ил.
2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003г.
4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006год.
5. Правила соревнований, г. Москва 1994год.
6. Осокина Т. И. и др.- Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.: ил