

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Заслуженного мастера спорта
Галимзяна Салиховича Хусаинова»
Нурлатского муниципального района Республики Татарстан**

Рассмотрено и принято
заседание Педагогического совета
Протокол № 3 от 05.02.2024 г.

«Утверждаю»
Директор _____ Набиуллин И.А.
Приказ № 50 от 07.02.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа в области
физической культуры и спорта
по плаванию «Весёлый дельфинчик»**

**Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: с 7 лет
Составители программы:
инструктор-методист
Яруллина Ч.Р.
тренер-преподаватель
Набиуллин А.А.**

**г. Нурлат
2024 год**

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Организация и планирование учебно-тренировочного процесса	5
2.1	Режим работы в спортивно-оздоровительных группах	5
2.2	Учебно-тематический план	5
3	Программный материал	6
3.1	Теоретическая подготовка	6
3.2	Физическая подготовка	6
3.3	Медицинский контроль	8
3.4	Воспитательная работа	8
4.	Методическое обеспечение программы	9
5.	Условия реализации	14
6.	Список литературы	15
	ПРИЛОЖЕНИЕ	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для групп физкультурно – спортивной направленности по плаванию «Весёлый дельфинчик» (далее - программа) разработана на основе перечня нормативных документов и учитывает их требования: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022), приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного Санитарного Врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Также программа учитывает внутренние нормативные акты МБУ ДО «СШ им. Г.С. Хусаинова».

Актуальность программы:

Плавание - одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм.

Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Направленность программы:

- по содержанию – физкультурно-спортивная,
- по форме организации – групповая,
- по времени реализации – один учебный год.

Педагогическая целесообразность

Программа по плаванию разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в

методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Цель программы: создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся в избранном виде спорта.

Основные задачи:

- формирование и развитие физических качеств обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в движении, интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а так же в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся; - социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных требований.

Отличительные особенности данной программы области заключается в том, что она предназначена для подготовки пловцов 5-18 лет на базовом уровне в группах (СОГ), которые организуются в СШ для обучения плаванию детей не прошедших отбор в спортивную школу, а также имеющих противопоказания для занятий спортивным плаванием.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по «Плаванью» предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий.

Адресат: дети в возрасте от 5 до 18 лет, без противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинской справки. Возможно обучение одаренных детей, детей с ОВЗ и детей-инвалидов при создании специальных для них условий и допуска врача.

Количество детей в группе: от 12 до 18 человек. Группы комплектуются независимо от уровня подготовленности обучающихся. В одной группе занимаются дети с разным уровнем способностей.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Режим работы в спортивно-оздоровительных группах.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 1

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю
СО	1	5	12	2

К занятиям в спортивно-оздоровительных группах можно приступать в возрасте от 5 до 18 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

2.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель занятий.

Разделы подготовки	СО (все годы обучения)
Возраст занимающихся	5- 18
Количество часов в неделю	2
Количество занятий в неделю	2
ОФП	43
СФП	13
Технико-тактическая подготовка	8
Контрольные соревнования	2
Теоретическая подготовка	4
Медицинское обследование	2
Общее количество часов	72

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1 Теоретическая подготовка.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме нужно познакомить детей с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Темы для теоретической подготовки.

Правила поведения в бассейне.

Основы гигиены.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Техника и терминология плавания.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Морально-волевая подготовка.

Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

Правила организация и проведение соревнований по плаванию.

Спортивный инвентарь и оборудование.

3.2. Физическая подготовка.

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации. По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка пловца разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП

ОФП ориентирована на всестороннее развитие организма обучающихся и решает следующие задачи:

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.

2. Закаливание.

ОФП проводится на суше и в воде.

На суше используются следующие главные средства:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног, тела, прыжки, метания;
- для воспитания выносливости: ходьба, бег;
- для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты тела с наибольшей амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекаты, спортивные игры.

В воде в процессе занятий по ОФП используются следующие упражнения: плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, акваполо.

СФП

СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным методом.
2. Развитие специфических свойств: быстроты, гибкости и ловкости, нужных для плавания избранным методом и выполнения старта, поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

Техническая подготовка.

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных спортсменом).

В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.

3.3 Медицинский контроль.

Основными задачами медицинского контроля являются:

- выявление противопоказаний к занятиям;
- определение функционального состояния для назначения соответствующей нагрузки;
- контроль за физическим состоянием ребенка.

Первые две задачи решаются перед началом тренировок, третья в процессе занятий.

Для построения эффективной и в то же время безопасной работы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям обучающихся.

Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка - превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- оптимальная тренирующая нагрузка - позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;
- поддерживающая нагрузка - недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;
- незначительная нагрузка - не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Организм обучающегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Для спортивно-оздоровительных групп недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязательно развести во времени приросты объема и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности в оздоровительных программах проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствующее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно сокращен.

3.4 Воспитательная работа.

Главные задачи в занятиях с обучающимися – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма,

дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера-преподавателя.

На учебно-тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают учебно-тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Основная форма организации занятий плаванием – учебно-тренировочное занятие. Занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки обучающихся, их количества в группе. В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К предстоящей работе тренеру-преподавателю необходимо психологически подготовить обучающихся, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность. Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне,

основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п. На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники плавания. Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности. Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения. Индивидуальные и групповые занятия могут проходить в виде контрольных испытаний, соревнований разного ранга, теоретических занятий (беседы, лекции, просмотры и анализ учебных фильмов, видеозаписей), культурно-массовых мероприятий, конкурсов и т.д.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Комплекс №1

- ходьба и бег на месте с высоким подниманием колен;
- круговые вращения руками вперед, назад;
- упражнение "Стрела" фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз;
- и.п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки "внутрь". Движение ногами кролем;
- и.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками;
- бег на месте с высоким подниманием колен, ходьба;
- упражнения на дыхание.

Комплекс №2

- ходьба и бег с высоким подниманием колен;
- и.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем на спине;
- и.п. - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону;
- и.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди;
- бег на месте с высоким подниманием колен;
- упражнения на дыхание.

Комплекс №3

- ходьба и бег с высоким подниманием колен;
- круговые движения вперед, назад (имитация);
- ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем;
- сидя на полу - работа ног кролем, то же – лежа;
- выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, легкий бег и ходьбу;
- упражнения на дыхание.

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

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.

Упражнение "Полоскание белья".

И.п. - стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль, при плавании брассом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.

И.п. - присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в стороны, лежать на воде.

Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.

Игры и игровые упражнения: "Веселые дельфины", "Переправа", "Кто быстрее", "Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Байдарки".

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Упражнения для освоения в воде выполняются в течение 5-6 занятий. Выполняя их, обучающиеся 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.

Освоение дыхания в воде.

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

"Умывание". Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох".

И.п. - стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.

И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.

И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.

Игры и игровые упражнения: "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос".

Погружение в воду с головой и открывание глаз.

"Умывание". И.п. - стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.

И.п. - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 - 10...

И.п. - стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.

И.п. - сидя на бортике бассейна. По команде прыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.

Игры и игровые: "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга", "Сосчитай пальцы на руке".

Всплывание и лежание на поверхности воды.

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

"Поплавок". И.п. - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться в и.п.

"Медуза". Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, "повиснуть" в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.

"Звезда". Сначала выполнить "поплавок", затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек.

"Звезда". Выполнить в положении на спине.

"Стрела". (Положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек.

"Стрела". Выполнить в положении на спине.

Игры и игровые упражнения: "Поплавок", "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше".

Скольжение.

Скольжение на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально "проскальзывать" вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

"Буксир". Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение "Стрела". Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

Гребки руками с дыханием.

Движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием.

Плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.

Скольжение "Стрелы" без предметов.

Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.

Скольжение на спине с доской.

Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.

Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

Игры "Буксир", "Скользящие стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", «Кто быстрее».

Учебные прыжки и соскоки в воду.

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, прыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90° в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.

Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.

Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.

И.п. - основная стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед - прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.

И.п. – основная стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз «солдатиком».

И.п.- сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками.

И.п.- упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении "Стрела".

И.п.- основная стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении "Стрела". Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

Основы методики обучения спортивных способов плавания.

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

- изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко используются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

- изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании;

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующей последовательности:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- 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 детей.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение имеет 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. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков;
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- чередование плавания в облегченных и усложненных условиях в заданном темпе (например: плавание по элементам и полной координации, плавание по элементам с поддержкой и без поддержки, плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям;
- умение применять различные варианты техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовки.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и объектом инфраструктуры:

наличие плавательного бассейна (25 м и 50 м);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного 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 форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	1
2.	Доска для плавания	штук	30
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Ласты тренировочные для плавания	штук	30
6.	Лопатка для плавания (большие, средние, кистевые)	штук	60
7.	Мат гимнастический	штук	15
8.	Мяч ватерпольный	штук	5
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
10.	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штук	30
11.	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штук	30
12.	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13.	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штук	2
14.	Секундомер электронный	штук	8
15.	Скамейка гимнастическая	штук	6

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдиенко В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга Тренера/ В.Б. Авдиенко, И.Н. Солопов. –М.: Изд-во ИТРК, 2019.– 320 с.
2. Брукс М. Подготовка Юных пловцов / Майкл Брукс – Москва: Евро-Менеджмент , 2018.– 241 с.
3. Приказ№1004 Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» от 16.11.2022г.
4. Приказ Минпросвещения РФ №629 от 27.07.2022г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
5. Разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ в

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям в бассейне допускаются:

- Обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным директором Школы.

Опасными факторами в бассейне являются:

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю проводящему занятия в бассейне.

Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Изучить содержание настоящей инструкции.

С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;

- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;

- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Занимающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- «топить» друг друга;
- снимать шапочку для плавания;
- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
- прыгать в воду с бортиков и лестниц;
- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.
- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

С разрешения тренера-преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.