МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДНЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»

Кемерово, 2023

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДНЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Рассмотрено и согласовано
на заседании
Педагогического совета
протокол № 3
от «18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАУДО
«Спортивная школа № 5»
_____ Щебета В.И.
«18» августа 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Ковальчук И.Ю.
Батлук П.С.,
тренеры-преподаватели
МАУДО «СШ № 5»
Милаева Л.Ф.,
инструктор-методист

Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы» 4

1.1. Пояснительная записка 4
1.2. Цель и задачи программы 6
1.3. Содержание программы 7
1.4. Ожидаемые результаты 13

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» 14

2.1. Календарный учебный график 14
2.2. Условия реализации программы 14
2.3. Формы аттестации 15
2.4. Оценочные материалы 16
2.5. Методические материалы 16
2.6. Список литературы 19

Приложения 20

Приложение 1. Экспертно-визуальная оценка техники плавания по Хальянду Р.Б. 21
Приложение 2. Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп 23

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Обучение плаванию» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07.12.2018 г. № 3;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, от 29.05.2015 г. № 996-р;
-Устав и локальные акты учреждения.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность программы

В современных условиях государственная политика в области физической подготовки граждан активизирована и является национальным приоритетом развития страны. Массовое развитие вида спорта плавание активно охватывает ключевые национальные проекты «Демография», «Здоровье», «Образование», подчеркивая важность данного жизненно необходимого навыка.

Умение плавать сохраняет человеку жизнь, застраховывает его от несчастных случаев на воде. Вместе с этим, плавание это один из доступных и самых популярных видов спорта для поддержания здорового образа жизни населения, укрепления здоровья подрастающего поколения.

В соответствии с перечнем поручений президента Российской Федерации, с целью реализации межведомственной программы «Плавание для всех», направленной на всеобщее обучение различных социальных групп плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку. Так, до 2030 года планируется обучить плаванию всех обучающихся общеобразовательных учреждений.

Разработанная нами программа поддерживает установленные государственные приоритеты и ориентирована на развитие общей физической подготовки учащихся, и обучение их навыкам плавания.

Отличительные особенности программы. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Обучение плаванию» предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, теоретической, специальной физической в соответствии с возрастом обучающихся.

Плавание - один из важных видов циклических нагрузок, обладающим мощным оздоровительным общеразвивающим действием. Обязательным условием обучения плаванию является многократная повторяемость ряда упражнений. Цикличность упражнений, их частая сменяемость позволяют проводить занятия в смешанных группах указанной возрастной категории. Выполнение циклических упражнений в воде содействуют увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. Обучение по программе позволяет обучающимся вне зависимости от возраста приобрести жизненно необходимые навыки плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные физические упражнения на занятиях применяются для повышения общего физического развития обучающихся; совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения плаванию: сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах и др.

Характеристики программы и особенности организации образовательной деятельности представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Характеристика программы

Разноуровневость (ступенчатость) программы	Показатели	Специфика реализации
Стартовый уровень	количество обучающихся	15 человек
	возраст обучающихся	8-18 лет
	срок обучения	1 год
	режим занятий	3 часа в неделю
	объем программы	108 акад. часов
	медицинские требования	допуск к занятиям
	особенности состава обучающихся	постоянный
	форма обучения	очная
	особенности организации образовательной деятельности	традиционная форма

Адресат программы: на обучение зачисляются школьники в возрасте 8-18 лет независимо от уровня физической подготовки и антропометрических данных; основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Объем и срок освоения программы: Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Обучение плаванию» по продолжительности реализуется в течение 1-го учебного года и составляет 108 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 1 акад. час.

Форма обучения: очная.

Основным видом организации образовательного процесса по реализации программы является групповое занятие.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация обучения по программе осуществляется на базе СК «Кировец» (ул.Ушакова,2).

Программа предусматривает объединение обучающихся в подгруппы в соответствии с возрастом (8-10 лет, 11-14 лет, 15-18 лет).

Обучающиеся, освоившие программу в полном объеме по результатам итогового контроля, могут быть зачислены на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Плавание».

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических и интеллектуальных способностей обучающихся, посредством занятий плаванием.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить уверенно держаться на воде;
- познакомить обучающихся с комплексами общеразвивающих и специальных упражнений при обучении плаванию;
- обучить основам техники плавания, стартов, поворотов;
- обучить стилям плавания- вольный стиль, кроль на спине, брасс;

Развивающие:

- развивать физические качества обучающихся, необходимые для занятия плаванием: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координационные способности;
- развивать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, умение контролировать свои эмоции и управлять ими;
- развивать навыки общения и взаимодействия со сверстниками, тренером-преподавателем;

Воспитательные

- формировать навыки здорового образа жизни, закаливания, соблюдение

режима дня, регулярных занятий плаванием

- воспитывать морально-волевые качества: целеустремленность, упорство в достижении поставленной цели.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1.	Введение	1	1	-	Опрос
2.	Гигиена, закаливание, режим спортсмена	1	1	-	Опрос
3.	Общая физическая подготовка на суше	2	-	2	Выполнение заданий
4.	Специальная физическая подготовка на суше	6	2	4	Педагогическое наблюдение
4.1	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи, эстафеты	5	1	4	Педагогическое наблюдение
4.2	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	1	1	-	Педагогическое наблюдение
5.	**Плавательная подготовка**	**92**	**2**	**90**	Выполнение заданий
5.1	Освоение подготовительных упражнений по знакомству с водой и передвижению по дну бассейна	1	-	1	Выполнение заданий
5.2	Погружения под воду	4	-	4	Выполнение заданий
5.3	Выдохи в воду	4	-	4	Педагогическое наблюдение
5.4	Всплывание и лежание	4	-	4	Выполнение заданий
5.5	Скольжение	9	-	9	Педагогическое наблюдение
5.6	Овладение техникой «Кроль на груди»	20	-	20	Выполнение заданий
5.7	Овладение техникой «Кроль на спине»	20	-	20	Выполнение заданий
5.8	Овладение техникой «Брасс»	20	-	20	Выполнение заданий

5.9	Учебные прыжки	5	-	5	Педагогическое наблюдение
6.	**Итоговый контроль**	**5**	**-**	**5**	
	Итого	**108**	**6**	**102**	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Введение (1 час)

Теория: *Правила поведения в бассейне. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию.*

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.

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, закаливание и режим спортсмена (1 час)

Теория: 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, профилактика вредных привычек.

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. Общая физическая подготовка на суше (2 часа)

Практика: Упражнения в зале сухого плавания 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.

Ходьба, бег, спортивные и подвижные игры и т. д. Повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений (серии). Выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге.

Тема 4. Специальная физическая подготовка на суше (6 часов)

Тема 4.1. Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи, эстафеты (5 часов)

Теория: Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.).

Практика: Кроль на груди и на спине, дельфин, брасс.

Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде. Круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Знакомство с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков.

Освоение упражнений:

- на резине (общая выносливость, специальная выносливость, скоростная выносливость);
- работа на гибкость по одному и в парах;
- работа на развитие силы (гантели, тренажёры).

Тема 4.2. Правила, организация и проведение соревнований по плаванию (1 час)

Теория: 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 5. Плавательная подготовка (92 часа)

Тема 5.1. Подготовительные упражнения по знакомству с водой и передвижению по дну бассейна (1 час)

Практика. Вхождение в воду: по трапу бассейна; спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна. Освоение передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).

Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.

Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движении руками. Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна. 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».

Тема 5.2. Погружения под воду (4 часа)

Практика: Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. Стоя у бортика, побрызгать, поплескать себе в лицо водой. Ныряние за предметами. Освоение упражнения «Пройти в присяде под водой». Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску. Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.

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

Тема 5.3. Выдохи в воду (4 часа)

Практика: Дыхательные упражнения из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). Подуть на воду, как на горячий чай. Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»). Присесть под воду и сделать долгий выдох.

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

Тема 5.4. Всплывание и лежание (4 часа)

Практика: Техника лежания на груди и спине с различными положениями рук: лежание на груди, держась руками за бортик; то же, но с отталкиванием от бортика; «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке»; «медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги; «звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону; в положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги; лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

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

Тема 5.5. Скольжение (9 часов)

Практика: Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Техника скольжения толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

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

Тема 5.6. Техника «Кроль на груди» (20 часов)

Практика: Движения ногами:

- движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду;
- движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик;
- плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание

произвольное);

- скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем;
- 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:

- стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду;
- стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем;
- то же, но в передвижении по дну бассейна;
- стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание;
- скольжение с движением руками кролем;
- стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем;
- стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием;
- то же, но передвигаясь по дну бассейна;
- попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Согласование движений:

- плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания;
- плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще;
- плавание кролем с полной координацией движений.

Старты и повороты. Освоить следующие приемы. 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 некоторое время, начать совершать рабочие движения.

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

Тема 5.7. Техника «Кроль на спине» (20 часов)

Практика: Движения ногами:

- движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду;
- лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине;
- 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);
- скольжение на спине с последующей работой ног кролем;
- плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

Движения руками:

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

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

Согласование движений и овладение техниками:

- плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе;
- плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая - у бедра;

Поменять положение рук, непрерывно работая ногами. Плавание кролем на спине с полной координацией.

Старты и повороты. Овладение техникой старта при плавании на спине, выполняемое 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».

Тема 5.8. Техника «Брасс» (20 часов)

Практика: Движения ногами:

- удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное;
- те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано;
- плавание с опорой о доску, дыхание произвольное;
- плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
- удерживаясь руками за опору, осуществляем согласование движений ног с дыханием.

Движения рук. Овладение техниками движения рук стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед. Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Согласование движений. Стоя в положении наклона вперед, согласова-ние движений рук и дыхания. То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед. То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано. Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом.

Овладение техникой стартов и поворотов. 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.

Тема 5.9. Учебные прыжки (5 часов)

Практика: техника:

- соскока в воду с низкого бортика;
- спада в воду из положения приседа или седа на бортике;
- спада в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Раздел 6. Итоговый контроль (5 часов)

Практика: Итоговый контроль состоит из педагогического наблюдения за выполнением упражнений обучающимися.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся будут

знать:

- правила безопасного поведения во время занятия;
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений при обучении плаванию;
- разнообразные способы плавания;
- приобретут навыки здорового образа жизни, закаливания, соблюдение режима дня;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- общие сведения о виде спорта, основы терминологии;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);
- способы профилактики заболеваний и состояний перенапряжения посредством физической культуры;
- комплексы упражнений ОФП.

уметь:

- уверенно держаться на воде;
- передвигаться по дну бассейна, скользить по воде;
- погружаться под воду, правильно делать выдох и вдох;
- всплывать и лежать на воде;
- проплывать вольным стилем, кролем на спине, брассом
- уметь прыгать в воду;
- проплыть дистанцию 25 м. одним из способов.

владеть:

- техникой стартов и поворотов, передачей эстафет.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель: 36.
Количество учебных дней: 108.
Продолжительность каникул: не предусмотрено.
Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 01.09.2023-31.05.2024.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Обеспечение тренировочного процесса спортивным инвентарем и оборудованием:

1. Спортивные сооружения:
- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- плавательный бассейн 25 метров;

2. Инвентарь:
для зала:
- гимнастические маты для упражнений;
- скакалки, мячи, гимнастические палки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- настенный секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- пьедестал почета.

для воды:
- плавательные доски;
- калабашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов.

Минимальные требования к инвентарю:
- плавательные доски;
- скакалки, мячи, гимнастические палки
- доски
- калабашки
- секундомер
- свисток.

Информационное обеспечение:
- методический материал, фотоматериал о технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- раздаточный материал: а) правила поведения в бассейне; б) экипировка и

спортивный инвентарь пловца; в) комплексы общеразвивающих упражнений; г) комплексы упражнений «Техники плавания».

Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Обучение плаванию» реализуется тренерами-преподавателями МАУДО «СШ № 5» Согласно пункту 3.1. профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», тренеры-преподаватели имеют высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура» (направление - «Плавание»).

2.3. Формы аттестации

Программой предусмотрены формы контроля:

- опрос;
- выполнение заданий;
- педагогическое наблюдение
- в качестве итогового контроля применяется

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации	Форма контроля
Текущий контроль	**Раздел 1. Введение:** - правила поведения в бассейне - правила техники безопасности на занятиях - история зарождения плавания	опрос
	Раздел 2. Гигиена, закаливание, режим: - понятие о здоровом образе жизни профилактика вредных привычек - значение закаливания для пловца - гигиеническое значение естественных сил природы (солнце, воздух, вода)	опрос
	Раздел 3. ОФП на суше: - упражнения в зале сухого плавания	выполнение заданий
	Раздел 4. СФП на суше: Тема 4.1. Техника спортивного плавания	педагогическое наблюдение

	Тема 4.2. Правила организации и проведения соревнований по плаванию **Раздел 5. Плавательная подготовка:** Тема 5.1. Подготовительные упражнения по знакомству с водой и передвижению по дну бассейна Тема 5.2.Погружение под воду Тема 5.3. Выдохи в воду Тема 5.4. Всплывание и лежание Тема 5.5. Скольжение Тема 5.6. Кроль на груди Тема 5.7. Кроль на спине Тема 5.8. Брасс Тема 5.9. Учебные прыжки	опрос выполнение заданий
Аттестация по завершении реализации программы		контрольные старты

Также критериями оценки успешности обучающихся определяется согласно экспертно-визуальной оценки плавания по Хальянду Р.Б.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Обучение плаванию» осуществляется при помощи следующих методов диагностики и контроля (Приложение №1):

− опрос,

− педагогическое наблюдение.

Так же для диагностики результативности сформированных компетенций обучающихся, применяются контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп (Приложение 2).

Для выполнения каждого контрольного упражнения учащимся дается одна попытка. Вторая попытка дается только в случае явно неудачной первой.

2.5. Методические материалы

В процессе реализации программы «Обучение плаванию», используются различные формы организации образовательной деятельности, методы обучения и воспитания, педагогические технологии, направленные на укрепление физического здоровья обучающихся и освоение техники спортивного плавания:

1) **формы организации** учебно-тренировочного процесса: индивидуально-групповая, групповая работа;

2) **формы занятия**: практическое занятие, соревнование;

3) **методы обучения**: словесный (описание, объяснение, беседа, разбор игры, указание игры; наглядный (показ, жестикуляция, демонстрация, иллюстрация), практические (метод упражнений, разучивание «по частям», разучивание «в целом», игровой метод; соревновательный метод (контрольные старты).

4) **методы воспитания**: убеждение, поощрение, упражнение (например, прыжки), мотивация;

5) **педагогические образовательные технологии:**

- технология индивидуального обучения;
- технологии группового обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология модульного обучения;
- здоровьесберегающая технология;
- технология сотрудничества;
- технология игровых ситуаций;

6) **средства обучения**:

- общеразвивающие упражнения – подготовка мышц к нагрузкам, физическое развитие организма;
- подготовительные упражнения для ознакомления с водой: контрастные упражнения для ознакомления с водной средой; упражнения на погружение, упражнения на всплывание упражнения на лежание, на скольжение, на дыхание;
- учебные прыжки в воду- как подготовка к успешному освоению старта и воспитание уверенности и смелости;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания вольным стилем, кролем нагруди, кролем на спине, стартов и поворотов;
- игры и развлечения на воде: сюжетные, бессюжетные с элементами соревнований, командные; применяются для повышения эмоционального настроя, снижения монотонности занятия, повышения интереса обучающихся к повторению знакомых упражнений.

Реализация Дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Обучение плаванию» осуществляется с учетом *принципов обучения* и их органической взаимосвязи:

- принцип всестороннего гармонического развития личности;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип воспитывающего обучения;
- принцип сознательности и активности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип прочности;
- принцип наглядности;

- принцип постепенного повышения требований;
- принцип комплексности;
- принцип преемственности;
- принцип вариативности.

Структура тренировочного занятия:

1. Подготовительная часть:
- организация группы
- эмоциональный настрой
- разогревание, растягивание мышц

2. Основная часть:
- ознакомление, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений
- направленное воздействие на развитие физических качеств
- воспитание морально-волевых качеств

3. Заключительная часть
- направленное, постепенное снижение функциональной активности организма занимающегося
- подведение итогов занятия, выдача задания на дом

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Капотов, П.П. Обучение плаванию/П.П. Капотов; - Москва: Воениздат, 2018. –340с.
2. Каунсилмен, Д. Наука о плавании: Пер. с англ./Д. Каунсилменд; -Москва: Физкультура и спорт, 2011.- 429 с.
3. Кравцов, А.А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях/ А.А. Кравцов - Москва: ТВТ Дивизион, 2014.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Уч. для институтов физической культуры/Л.П. Матвеев; - Москва: Просвещение, 1991. – 543 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера/Н.Г. Озолин; – Москва: Издательсво «Апрель», 2003. – 302 с.

Интернет-ресурсы:

1. Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание
http://www.russwimming.ru/documents/federalni_standart.pdf/
2. Теория и методика физического воспитания и спорта
http://www.fizkulturaisport.ru/
3. Технология спортивной тренировки
http://tst.sportedu.ru/
4. Психологическая подготовка
http://www.gokarting.ru/articles/93
5. Министерство спорта РФ
www.minsport.gov.ru
6. Федерация плавания РФ
www.russwimming.ru/

Для родителей:

6. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание игровой метод обучения/Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Кошкодан; - Олимпия Пресс, 2006.
7. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие/В.А. Муравьев, Н.Н. Назаров; Москва: Айрис-пресс, 2004. – 11 с.

Для обучающихся:

8. Лафлин, Т.П. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче/ Т.П. Лафлин; Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2016.
9. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира. Методика спортивной тренировки/В.Н. Платонов, С.Л. Фесенко; Москва: Физкультура и спорт, 2010. - 304 с.
10. Викулов, А.Д. Плавание/ А.Д. Викулов; Москва: Владос-Пресс, 2003 г.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Экспертно-визуальная оценка техники плавания
(по Хальянду Р.Б., 1984)

Критерии оценок:
«2» – правильное выполнение;
«1» –выполнение с незначительными ошибками;
«0» – неправильное выполнение

№ пп	Элементы техники	Правильное выполнение и основные ошибки
«ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ»		
1	Выполнение вдоха и движения головы в этот момент	«2»- поворот головы в сторону в конце гребка; отсутствие паузы в ритме движения для выполнения вдоха; «0»- для вдоха поднимает голову лицом вперед; в начале гребка; в конце проноса руки; длительная пауза во время вдоха
2	Положение головы между вдохами	«2»- неподвижно лежит на поверхности воды с лицом, обращенным вперед-вниз; «0»- полностью в воде; сильно приподнята; совершает колебания вверх-вниз
3	Колебания туловища в горизонтальной плоскости	«2»- отсутствие колебаний; «0»- «рыскание», зигзаги
4	Вращение туловища вокруг продольной оси	«2»- ритмично с умеренной амплитудой. «2»- плечевой пояс разворачивается более, чем на 45 градусов чрезмерное вращение туловища; резкое проваливание плеча; отсутствие вращения плечевого пояса
5	Положение тела относительно поверхности воды	«2» - горизонтальное положение, плечи выше таза; бедра расположены близко к поверхности «0» - сильно опущен таз; голова ниже таза; согнутое положение туловища
6	Длина гребка рукой	«2» - максимально возможной длины. «0» - рука не разгибается в конце гребка; гребок укороченный; рука вкладывается в воду близко к голове
7	Место вкладывания руки в воду	«2» - в пространстве между продолжением линии плеча и продольной оси «1» - снаружи линии плеча; перенос на противоположную сторону

8	Последовательность ввода звеньев руки в воду	«2» - последовательное вкладывание: кисть, предплечье, плечо «1» - вкладывание запястьем; прямой рукой «шлепание»; согнутой, с опущенным локтем
9	Положение кисти во время гребка	«2» - жесткое закрепление в лучезапястном суставе, пальцы сомкнуты, ладонь плоская «0» - кисть расслаблены; кисть согнута; пальцы согнуты; пальцы расставлены
10	Положение локтя во время гребка	«2» - «высокий локоть» «0» - «проваленный локоть»
11	Траектория гребка рукой	«2»- «S»-образная по направлению спереди назад. «0» – снаружи линии плеча; на противоположной стороне; по направлению вниз или в сторону.
12	Последовательность выхода звеньев руки из воды	«2» – из воды сначала выходит локоть, потом кисть; «0» - рука выходит сильно согнутая; прямая
13	Пронос руки	«2» - расслабленной рукой с высоко поднятым локтем; «0» - под водой; сильно закрепощенная; рука проносится прямая, низко над водой
14	Непрерывность и ритмичность циклов гребков руками	«2» - начало гребка одной рукой совпадает с другой, с ее окончанием; «0» - рывки, пауза в конце гребка, разрыв сцепления
15	Сгибание ног в коленном суставе	«2» - оптимальное, умеренное сгибание, стопы вспенивают поверхность воды; «0» - ноги сильно сгибаются в коленях; «педалирование», стопы вынимаются из воды
16	Положение стоп	«2» - носки оттянуты и развернуты внутрь, большие пальцы почти соприкасаются; «0» - стопы разогнуты, носки развернуты наружу
17	Ритм движения ногами	«2» – ноги выполняют попеременные, непрерывные, хлесткие движения от бедра; «0» – паузы и аритмия; движения вниз и вверх выполняются примерно с одинаковой скоростью и усилием; работа ног от колена

Приложение 2

Контрольные нормативы
для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 х 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6 м	6 м
Техника плавания всеми способами: А) с помощью одних ног Б) в полной координации	 + +	 + +
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м избранным способом	+	+

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5", Новикова Татьяна Валерьевна, Директор
02.02.24 10:38 (MSK)
Сертификат BA703D7CF663A4BAD71011B7BA23D61F