

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Детский центр здоровья и спорта


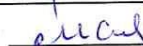
Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 4 от 04.06.2020 г.



Утверждена директором
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» К.В.Шевченко
Приказ № 358-д от 15.06.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»**

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 2 года

Согласовано
Зав. ДЦЗиС

С.Н. Сычева
«18»  2020г.

Авторы-составители программы:
Лысенкова Э.В.
тренер-преподаватель
Дмитриева Г.Л.,
тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2020г.

Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка.

Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности ориентирована на обучение детей 7-14 лет. Программа разработана для разновозрастных групп.

По уровню освоения программа общеразвивающая, разно уровневая (стартовый, базовый уровни). Обеспечивает возможность обучения детей с различным начальным уровнем готовности к её освоению.

Программа направлена на формирование здорового образа жизни детей и подростков.

Особенности целевой группы и образовательного запроса

Плавательный бассейн посещают дети в возрасте от 7 до 14 лет без предварительного отбора. Учебные группы формируются в составе 12-15 человек с разным уровнем стартовой готовности, не имеющими медицинских противопоказаний.

Выявление запроса на содержание и формы обучения происходит посредством собеседования с обучающимися, их родителями (законными представителями) при приеме на обучение.

Младшие школьники (7-9 лет) большей частью проявляют интерес к занятиям физической культурой, в том числе плаванием, спортивным играм на воде.

В младшем школьном возрасте начинается перестройка всех психических процессов и функций. Происходит функциональное совершенствование мозга, развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится все более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. Поэтому на занятиях тренер-преподаватель в большей степени использует элементы игры для обучения и привлечения внимания обучающихся.

Дети средней возрастной группы (10-14 лет) заинтересованы в освоении разных стилей плавания, совершенствовании техники плавания, участии в соревнованиях.

Подростковый период обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, но чаще, как возраст полового созревания. Развивается мышление. Происходят преобразования в самых различных сферах психики. Кардинальные изменения касаются мотивации. Элементы игры на занятиях уходят на второй план, начинает преобладать соревновательная составляющая.

Для конкретизации запроса и определения стартовых возможностей педагоги проводят индивидуальное собеседование и практические занятия с ребенком на первичных этапах обучения.

Актуальность программы

В настоящее время произошли большие изменения в жизни общества, которые повлекли за собой изменения ценностных установок и повышения уровня жизни населения. Открылось большое количество аквапарков, водных аттракционов, и люди чаще стали выезжать на реки, озера, моря. Поездки за границу стали

доступны большому количеству людей. Дети круглый год находятся вблизи различных водоемов, в связи с этим возрастает риск несчастных случаев на воде. Поэтому одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно больший процент погибших на воде – это дети. Очень важно и социально значимо сохранить эти жизни, взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать, приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет процесс обучения эффективен, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

Занятия плаванием положительно воздействуют на организм. Плавание закаливает, благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, развивает органы дыхания, исправляет недостатки осанки.

Программа основана на комплексном подходе к обучению и оздоровлению обучающихся: наряду с традиционными методами применяются упражнения из лечебной гимнастики и Аква аэробики.

Элементы техники плавания, выполняемые в сочетаниях, улучшают координационные соотношения между различными группами мышц, что способствует быстрому приобретению двигательного опыта, необходимого для дальнейшего технического совершенствования.

Актуальность данной программы состоит еще и в том, что учащиеся принимаются в объединение независимо от возраста и уровня своей физической подготовки.

В то же время плавание имеет большое прикладное значение: ныряние в глубину и длину, транспортировка человека, эти навыки необходимы людям самых разных профессий рыбакам, геологам, морякам, водолазам, работникам МЧС. Поэтому освоение обучающимися программы «Плавание» будет востребовано в их дальнейшей жизни.

Новизна программы.

Программа составлена в соответствии с теорией и методикой физического воспитания, возрастных физиологических и психологических особенностей детей младшего и среднего школьного возраста.

Акцент в программе сделан на использование новых методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношения к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Отличительной особенностью образовательной программы «Плавание» от существующих в этой области является применение технологий обучения, основанных на современной, постоянно развивающейся вариативной технике спортивного плавания, в том числе с использованием методик углубленного изучения техники спортивных способов плавания, нестандартных упражнений (плавание на боку, плавание на спине «брассом», отдельных упражнений из Аква аэробики и т.п.); прикладных упражнений: плавание с отягощением, буксировкой, применением плавательного оборудования.

Программа разработана на основе нормативно- правовой документации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р
3. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3234 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые)»
5. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодежи» от 29.11.18 №593-д
6. Положение о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся государственного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец молодежи» от 23.11.18 №618-д
7. Комплексная программа (раздел плавание) физического воспитания учащихся 1-11 классов, допущенной министерством образования РФ (авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданович)

Дополнительная общеразвивающая программа предполагает *два уровня* обучения: стартовый и базовый.

Стартовый уровень включает овладение практическими навыками движений на бортике бассейна, элементами способа плавания и отдельными сочетаниями движений в воде, освоение способа плавания в целом, освоение техники плавания и его элементов. Обучающиеся приобретают навыки, которые позволяют им уверенно и надежно чувствовать себя в воде.

На базовом уровне совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, тактические варианты плавания на различные дистанции.

Педагогические принципы реализации программы:

- 1) индивидуальный подход к каждому ребенку (с учетом возрастных особенностей и образовательного запроса); учет индивидуальных особенностей, обучающихся в целях наибольшего развития их способностей.
- 2) наглядность и доступность позволяет учащимся создать правильное представление об изучаемой технике спортивного плавания, стартов и поворотов; показ, объяснение, техническая сложность учебного материала и физическая нагрузка должны быть понятны и посильны обучающимся;
- 3) неразрывная связь теории с практикой выражается в осознанном применении обучающимися приобретенных знаний, умений и навыков;

- 4) систематичность и последовательность включает в себя такие важные положения обучения плаванию, как регулярность, повторность и последовательность;
- 5) преемственность обучения от уровня к уровню;
- 6) ориентация на интерес и инициативу ребёнка.

Большое внимание в процессе обучения уделяется психологической подготовке детей, обучающихся плаванию: устранению страха перед водой, укреплению веры в свои силы. С детьми 7-9 лет основными задачами психолого-педагогической работы являются: формирование устойчивых мотивов к занятиям физкультурой и спортом, создание комплексной установки на обучение, удовлетворение потребности детей в спортивно-игровой деятельности. Чтобы занятия были эмоциональными, успешно используются игровые и соревновательные ситуации.

При работе с детьми 10-12 лет главное внимание уделяется закреплению установки на спортивно-оздоровительное самосовершенствование, развитие спортивно важных качеств характера и волевых качеств, необходимых для освоения тренировочных заданий. Занимающиеся обучаются самоконтролю и умению сознательно управлять своим состоянием.

Для подростков 13-14 лет основными задачами психологической подготовки обучающихся являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение разнообразными приемами самоконтроля, самовнушения и само регуляции состояний во время занятий.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения – 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу.

2 год обучения – 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу.

Занятия проводятся из расчета 1 академический час- 40 минут.

Форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- групповая (по подгруппам);
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, использование наглядных пособий, презентаций; видеофильмов и т.д.);
- санитарно-просветительская и консультативная работа.

Режим занятий.

Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю. Основная часть программы отведена практическим занятиям, которые проводятся в плавательном бассейне. Нагрузка может быть снижена или увеличена в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся. Период занятий – с 15 сентября по 31 мая учебного года.

Предложенный режим занятий даёт возможность детям получить расслабление мышц спины после напряжения на школьных и дополнительных занятиях, а также поддерживать свою спортивную форму.

Каждое занятие состоит из трех частей:

вводная часть включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – растяжка мышц, махи конечностями, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушения осанки и т.д.

основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств.

В основную часть входят общеразвивающие упражнения; основные движения; подвижная игра, способствующая развитию двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей.

заключительная часть, предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для расслабления организма.

Виды занятий:

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, использование наглядных пособий, презентаций; видеофильмов и т.д.);
- санитарно–просветительская и консультативная работа, беседа (рассказ о правилах поведения, личной гигиене, правилах пользования инвентарем и технике плавания)
- практическое занятие (упражнения, направленные на обучение технике плавания);
- соревнования;
- открытое занятие.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: укрепление здоровья обучающихся, содействие их гармоничному физическому развитию средствами обучения плаванию.

Плавание, являясь превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка, оказывает существенное влияние на состояние детского здоровья. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой, смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

Задачи программы *Стартовый уровень*.

Обучающие:

- понимание и соблюдение правил техники безопасности на открытой воде, в бассейне, раздевалках и душевых, правил пожарной и электробезопасности;
- привитие необходимого навыка плавания;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и плаванием;
- обучение плаванию спортивными стилями: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», и «дельфин»;

Развивающие:

- формирование здорового образа жизни;
- укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- увеличение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие общих координационных и кондиционных (выносливости) способностей;
- развитие коммуникативных навыков, обучающихся;
- развитие инициативности, самостоятельности, волевых качеств.

Воспитывающие:

- формирование морально–этических норм спортивного поведения;

- воспитание качеств и черт личности: организованность, дисциплинированность, внимательность, доброжелательность, взаимопомощь, честность, решительность и упорство;
- формирование стойких гигиенических навыков;
- формирование потребности к здоровому образу жизни, устойчивого интереса к занятиям плаванием.

Задачи программы *Базовый уровень*

Обучающие:

- закрепление и соблюдение правил техники безопасности на открытой воде, в бассейне, раздевалках и душевых, правил пожарной и электробезопасности;
- совершенствование навыка плавания;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и плаванием;
- совершенствование плавания спортивными стилями: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», и «дельфин»;
- совершенствование техники и скорости плавания;
- умение видеть, анализировать и искать возможности исправить свои ошибки;

Развивающие:

- формирование здорового образа жизни;
- укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование двигательных умений и навыков в воде;
- развитие общих координационных и кондиционных (выносливости) способностей;
- развитие коммуникативных навыков, обучающихся;
- развитие инициативности, самостоятельности, волевых качеств.

Воспитывающие:

- формирование морально–этических норм спортивного поведения;
- воспитание качеств и черт личности: организованность, дисциплинированность, внимательность, доброжелательность, взаимопомощь, честность, решительность и упорство;
- формирование стойких гигиенических навыков;
- закрепление теоретических знаний в области личной гигиены и самоконтроля;
- формирование потребности к здоровому образу жизни.

Формы обучения

Фронтальная – все обучающиеся работают вместе и над единой задачей.

Групповая – обучающиеся делятся на группы по мере освоения техники плавания.

Индивидуальная – обучающийся занимается отдельно от всей группы по специальному заданию.

**Содержание программы. Стартовый уровень.
Учебный план.**

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка Правила техники безопасности: -правила поведения в бассейне; -личная гигиена; -правила пользования инвентарем.	2		2	Беседа, опрос, наблюдение
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	6	7	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка(СФП)		15	15	Выполнение контрольных нормативов
4.	Специальная техническая подготовка:	2	40	42	Выполнение контрольных нормативов
	-подготовительные задания по освоению воды;		4	4	
	-«кроль на груди»;	1	10	11	
	-«кроль на спине»;		8	8	
	-«басс»;	1	11	12	
	-«дельфин»;		4	4	
	-изучение стартов и поворотов.		3	3	
5.	Проведение открытых уроков		4	4	Беседа, анкетирование, отзывы родителей
6.	Соревнования		2	2	Выполнение контрольных материалов
	итого	5	67	72	

Содержание учебного плана.

Теоретическая подготовка.

Введение:

История зарождения плавания. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние плавания на организм детей. Части тела и внутренние органы человека. Правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде. Последовательность действий при спасении утопающих, первая помощь при травмах и несчастных случаях.

- ознакомление с инструкцией №9 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях по плаванию (утвержденной директором ГАНОУ СО Дворец молодежи 24.06.2013).

- с правилами личной гигиены,

- с правилами поведения в бассейне, душевых и раздевалках;

- с правилами пользования инвентарем;
- с правилами пожарной безопасности в бассейне;
- что значит быть честным (антикоррупционное просвещение).

Общая физическая подготовка.

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Теория:

влияние занятий плаванием на дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы организма.

Практика:

на суше: общеразвивающие упражнения для шеи, ног, туловища:

- повороты головы вправо, влево, вперед, назад, вокруг по часовой и против часовой стрелки;
- круговые движения туловища вправо, влево;
- наклоны вперед, назад, в стороны;
- маховые движения ногами вперед, назад, в сторону;
- отжимание, приседание.

Упражнения для повышения подвижности суставов:

- повороты тела с наибольшей амплитудой;
- круговые движения плечевых суставов вперед, назад;
- круговые движения коленных суставов внутрь и наружу;
- круговые движения голеностопных суставов по часовой и против часовой стрелки.

Упражнения для развития координации движений:

- круговые движения руками одна вперед, другая назад;
- попеременная работа ног лежа и сидя на бортике;
- приседания на одной ноге.

в воде:

Изучение упражнений, знакомящих с сопротивлением воды, ее физическими свойствами и способом передвижения по дну бассейна; погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; помогающих овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности, движения рук и ног; для освоения техники дыхания; для совершенствования координации движений при определенном способе плавания.

- ходьба и бег по дну, помогая себе гребковыми движениями;
- прыжки из воды;
- подвижные игры: «Полоскание белья», «Футбол», «Умывание»;
- погружение в воду с головой и доставание ярких предметов со дна;
- погружение на задержку дыхания;
- «поплавок», «звездочка».

Контроль выполнения упражнений ОФП (Приложение1).

Специальная физическая подготовка.

Процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности.

на суше:

- комплексы специальных упражнений для развития силы мышечных групп, участвующих в гребковых движениях;
- комплексы упражнений для развития мышц брюшного пресса;
- комплексы упражнений на расслабление и подвижность в суставах (движение рук и ног с большой амплитудой, сгибание и туловища в различных исходных положениях вперед, назад и в стороны);
- упражнение «лягушка».

в воде:

- плавание на дистанцию 12 метров с соревновательной скоростью изученными способами плавания, использование дополнительного оборудования (доски, колобашки, лопатки и ласты);
- игры и развлечения на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», водное поло;
- плавание в полной координации движений и с помощью движений ногами и руками, изученными способами в умеренном режиме и с повышенной скоростью;
- эстафетное плавание.

Контроль выполнения упражнений СФП (Приложение 2)

Специальная техническая подготовка.

Процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Теория: рассказ и показ техники плавания, особое внимание уделяется часто повторяющимся ошибкам.

На суше: отработка отдельных элементов техники.

В воде: Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными положениями рук (за спину, вытянуты вверх, вперед и работой рук мельница). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.

Дыхательные упражнения из различных исходных положений, выполнение продолжительного вдоха и «взрывного» вдоха после задержки дыхания.

Лежание и скольжение на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение с толчком одной и двумя ногами от дна и бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с работой рук «мельница».

Различные игры:

- способствующие развитию умения передвигаться в воде;
- способствующие овладению навыком погружению и открыванию глаз;
- способствующие овладению выдохами в воду;
- способствующие развитию умения всплывать;
- способствующие овладению лежанием на воде;
- способствующие овладению скольжением.

«Кроль на груди»

Движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Плавание с переворотом на спину. Плавание с полной координацией движений. Использование инвентаря: доски, колобашки, ласты, лопатки.

«Кроль на спине»

Движения ногами, руками, дыхание; согласование ногами, руками дыханием; общее согласование движений; с помощью одновременных движений руками; плавание с переворотом на грудь. Использование инвентаря: колобашки, ласты, лопатки.

«Брасс»

Движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами; общее согласование движений; плавание брассом на спине. Использование инвентаря: доски и колобашки, лопатки.

«Дельфин»

Движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ног, рук с дыханием; общее согласование движений; плавание на спине с помощью движений ногами дельфин и одновременных гребков руками. Использование инвентаря: доски, колобашки, ласты.

Изучение поворотов

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине, брассом и дельфином. Повороты при переходе от одного способа к другому.

Учебные прыжки

Соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или сидя на бортике; спад в воду из положения, стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Повороты и старты при смене этапов эстафеты.

Контроль выполнения упражнений СТП:

-25м техника «кроль на груди» с дыханием на третий гребок, руки и ноги прямые;

-25м техника «кроль на спине» ноги и руки прямые, тело лежит ровно на воде;

-25м техника «брасс» стопы развернуты, вдох на каждый гребок, во время выдоха скольжение;

-12м техника «дельфин» ноги вместе и не сгибаются, руки проносятся над водой.

Проведение открытого занятия.

Содержание занятия:

-демонстрация обучения технике всех стилей спортивного плавания;

-плавание в лопатках, ластах;

-плавание дистанции 25м со старта, наперегонки, повороты, эстафеты;

-беседа с родителями, анкетирование (по желанию).

Соревнования.

По окончании учебного года проводятся соревнования на дистанции 25м «кролем на груди». Награждение победителей.

Содержание программы. Базовый уровень.

Учебный план.

№	Название раздела	Количество часов	
----------	-------------------------	-------------------------	--

		теория	практика	всего	Формы аттестации, контроля
1	Теоретическая подготовка. Введение.	2		2	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка	2	20	22	Выполнение контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	2	16	18	Выполнение контрольных упражнений; соревнование
4	Техническая подготовка		14	14	Выполнение контрольных упражнений
5	Тактическая подготовка		6	6	Выполнение заданий, игра
6	Психологическая подготовка		2	2	Беседа, игра
7	Восстановительные мероприятия		2	2	Игра, наблюдение
8	Проведение открытых занятий		4	4	Беседа, анкетирование, отзывы родителей
9	Соревнования		2	2	
	Итого:	6	66	72	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка.

Введение: История зарождения плавания. Краткие сведения о строении и функциях организма. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении утопающих, первая помощь при травмах и несчастных случаях. Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Правила, организация и проведение соревнований. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов. Гигиена физических упражнений. Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм занимающихся. Техника и терминология плавания. Характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

знакомство с инструкцией №9 для обучающихся по мерам безопасности при занятиях по плаванию (утвержденной директором ГАНОУ СО Дворец молодежи 24.06.2013г):

- правила личной гигиены;
- правила поведения в бассейне, душевых и раздевалках;
- правила пользования инвентарем;
- правила пожарной безопасности в бассейне.
- что значит быть честным (антикоррупционное просвещение)

Общая физическая подготовка.

Теория: влияние занятий плаванием на дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы организма.

Практика:

На суше: Общеразвивающие упражнения для шеи, ног, туловища:

- повороты головы вправо, влево, вперед, назад, вокруг по часовой и против часовой стрелки;
- круговые движения туловища вправо, влево;
- наклоны вперед, назад, в стороны;
- маховые движения ногами вперед, назад, в сторону;
- отжимание, приседание.

Упражнения для повышения подвижности суставов:

- повороты тела с наибольшей амплитудой;
- круговые движения плечевых суставов вперед, назад;
- круговые движения коленных суставов во внутрь и наоборот;
- круговые движения голеностопных суставов вправо и влево, вокруг по часовой и против часовой стрелки;
- упражнение «лягушка»

Упражнения для развития координации движений:

- круговые движения руками одна вперед, другая назад;
- приседание на одной ноге.

В воде: плавание на руках, ногах, в координации, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, кувырki и подвижные игры. Использование методики Т. Лафлина «Полное погружение».

Контроль выполнения упражнений ОФП (Приложение 2).

Специальная физическая подготовка.

Теория: самоконтроль при выполнении тренировочных заданий. Понятия дозировки и интенсивности нагрузок.

Практика:

На суше: упражнения на быстроту: быстрое выполнение имитационных движений руками, быстро прыгнуть вверх и быстро присесть и т.д.

В воде: комплексы физических упражнений для развития выносливости силы и быстроты; использование дополнительного оборудования (доски, колобашки, лопатки, ласты). Для развития выносливости – плавание на длинные дистанции. Для развития скорости – быстрое выполнение движений (плавание коротких дистанций, быстрота выполнения поворотов и стартов).

Упражнения для развития физических качеств у детей

Направленность упражнений	Упражнения
Совершенствование длины шага	<ul style="list-style-type: none"> - плавание с минимальным количеством гребков (в координации и при помощи рук); - плавание с заданным количеством гребков на длительность дистанции (в координации и при помощи рук); - плавание, выполняя гребки одной рукой; - плавание «на сцепление»; - плавание с акцентом на различных фазах гребка; - плавание в ластах с минимальным количеством гребков; - плавание с обгоном; - плавание на дальность с минимальным количеством гребков.
Увеличение скорости	<ul style="list-style-type: none"> - Плавание с заданным количеством гребков и увеличение скорости; - плавание отрезков различной длины с максимальной скоростью; - буксировка с повышенной скоростью; - эстафеты, игры с ускорениями.
Повышение темпа движений	<ul style="list-style-type: none"> - Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага - выполнение нескольких циклов гребковых движений с максимальной частотой (чередующимся с равномерным плаванием); - плавание с нарастающей частотой гребков.
Совершенствование чувства воды при гребке	<ul style="list-style-type: none"> - Плавание в лопатках различной формы; - плавание с выполнением ускоренных гребков по траектории «восьмерки» (на груди и на спине)
Совершенствование силовых возможностей за счет обтекаемости	<ul style="list-style-type: none"> - Скольжение с различными положениями рук, головы, туловища (на груди, на спине, на боку); - плавание в ластах с различным положением рук; - плавание с различными дополнительными сопротивлениями; - плавание с различными поддерживающими средствами.
Развитие силы тяги	<ul style="list-style-type: none"> - Плавание с дополнительными сопротивлениями (буксировка); - плавание с дополнительными отягощениями; - плавание в лопатках; - плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (в координации).
Увеличение коэффициента координации	<ul style="list-style-type: none"> - Плавание кролем и на спине с различной координацией (2-х, 4-х, 6-и ударные варианты); - плавание брассом с чередованием двух гребков руками и одного толчка ногами (и наоборот); - плавание дельфин с выполнением гребков одной рукой с акцентированными ударами; - плавание в ластах и лопатках.

Контроль выполнения специальных упражнений (Приложение 2).

Техническая подготовка.

Практика: упражнения для совершенствования техники плавания.

Кроль на груди и на спине:

- плавание на ногах;
- плавание на одной руке (с работой ног и без работы ног);
- плавание с поочередной работой рук (с работой ног и без работы ног);
- плавание в координации;
- плавание в лопатках (с работой ног и без работы ног);
- плавание дистанций 50 и 100 метров без учета времени;
- плавание с задержкой дыхания (вдох через 3-5 гребков)
- плавание на скорость;
- плавание длинной дистанции;
- плавание с переворотом с груди на спину (только с работой ног и в координации);
- плавание в ластах;
- совершенствование поворотов и стартов (быстрое выполнение).

Брасс:

- плавание на ногах;
- плавание на руках (с использованием колобашки);
- плавание с выполнением двух толчков ногами и одного гребка руками;
- плавание в координации;
- плавание брассом под водой;
- плавание с выполнением движений руками брассом, а ногами - баттерфляем;
- плавание на скорость;
- плавание длинной дистанции;
- совершенствование поворотов и стартов (быстрое выполнение).

Баттерфляй:

- плавание на ногах;
- плавание на руках (с использованием колобашки);
- плавание с работой ног баттерфляем, а на вдох выполняется гребок руками брассом;
- плавание с выполнением гребка одной рукой, затем два удара ногами и гребок другой рукой
- плавание с чередованием гребка одной рукой с гребком двумя руками одновременно;
- скольжение на спине с работой ног баттерфляем;
- плавание в координации;
- плавание баттерфляем под водой;
- плавание на скорость;
- плавание в ластах;
- совершенствование поворотов и стартов (быстрое выполнение).

Комплексное плавание:

- Плавание на ногах;
- Плавание на руках (с использованием колобашки);
- 4×25м комплексным плаванием; 4×50м комплексным плаванием

Прикладное плавание:

- Плавание в парах с использованием дополнительного оборудования (толкать, тащить)
- Плавание на боку (ноги работают вольным стилем или баттерфляем).

Плавание со старта:

- 25м всеми способами и 50м всеми способами с поворотом на технику.
- Плавание наперегонки.
- Эстафеты.

Совершенствование техники ныряний в длину и в глубину:

- плавание под водой с работой ног вольным стилем, баттерфляем, брассом;
- ныряние за предметом на глубокой части бассейна;
- плавание в ластах.

Использование методики Брайт Люсеро «Плавание 100 лучших упражнений».

Тактическая подготовка.

Практика.

Тактические варианты плавания дистанции:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное прохождение дистанции;
- относительно медленное начало дистанции;
- соревновательное преодоление дистанции.

Психологическая подготовка.

Индивидуальные и коллективные беседы тренера с обучающимися по темам:

- контроль своего поведения.
- как победить страх.
- проблемы внимания.
- проблемы общения детей между собой.
- выполнение самостоятельных заданий.

Использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждение, внушение, одобрение, наказание. Включение в программу занятия ситуаций, требующих преодоления трудностей:

- для преодоления страха – прыгнуть с бортика, вышки;
- при изучении старта – нырнуть головой вниз;
- для формирования уверенности в себе, в своих силах – справиться с заданием и нагрузкой, справиться с техническими ошибками (положение тела, неправильный вдох, неправильный гребок, неправильная работа ног, неправильный разворот головы).

Моделирование соревновательных ситуаций для мотивации к победе:

- проплыть дистанцию – кто быстрее;
- проплыть под водой – кто дальше;
- собрать предметы со дна – кто больше.

Восстановительные мероприятия.

Проведение мероприятий и выполнение упражнений, ускоряющих процессы восстановления и снижающих нагрузку на психическое состояние ребёнка:

1. Активный отдых – свободное плавание на дистанции.
2. Плавание брассом на спине, вперед ногами, скольжение на спине, под водой.
3. Передвижение по дну с нырянием.

4. Выдохи в воду.

Проведение открытых занятий.

Содержание занятия:

- демонстрация обучающимися техники всех стилей спортивного плавания;
- плавание в лопатках, ластах, парах;
- плавание дистанций 25, 50, 100 метров, плавание со старта наперегонки, повороты, эстафеты;
- беседа с родителями и анкетирование (по желанию).

Соревнования.

По окончании учебного года проводятся соревнования на дистанции 25 метров вольным стилем и брассом. Награждение победителей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Этапы Результаты	Стартовый уровень	Базовый уровень
личностные		
положительное отношение к систематическим занятиям спортом	+	+
овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни	+	+
дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	+	+
усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни	+	+
формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	+	+
предметные		
представление о правилах личной гигиены	+	+
представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, основах здорового образа жизни	+	+
представление о правилах поведения и безопасности на воде, в бассейне, в раздевалках, душевых, правилах техники безопасности и пожарной безопасности	+	+
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности	+	+
владение спортивными способами плавания (кроль на груди), «кроль на спине», «брасс», «дельфин»)	+	+
владение техникой поворотов и стартов	+	+
владение правилами самоконтроля		+
способность проплыть дистанцию 25м на скорость и 50м выбранным способом	+	+
проплыть дистанцию 50 метров всеми 4-мя способами плавания и дистанцию 100 метров выбранным способом		+
проплыть короткую дистанцию (15, 25, 50 метров) на максимальной скорости		+
метапредметные		
следовать при выполнении задания инструкциям тренера	+	+
управление эмоциями, при возникновении сложных и экстремальных ситуаций в воде	+	+

умение видеть ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления	+	+
навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах самоуважения, взаимопомощи и сопереживания	+	+
коммуникативные навыки; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению	+	+
умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения	+	+
умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	+	+
навыки управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	+	+
умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий		+
умение оценивать красоту телосложения и осанки человека	+	+
формирование ответственного отношения к обучению и потребности к регулярным занятиям физкультурой и спортом		+

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график стартового уровня программы.

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	групповая	2	Ознакомление: - с правилами личной гигиены; - с правилами поведения в бассейне, душевых и раздевалках; - с правилами пользования инвентарем; - с правилами пожарной безопасности в бассейне.	Опрос, наблюдение, беседа
2	сентябрь-октябрь	групповая	4	Выдохи в воду, упражнения, знакомящие с плотность и сопротивлением воды, погружение в воду и открывание глаз в воде, всплытие и лежание на поверхности воды, скольжения	наблюдение
3	октябрь	групповая	6	«поплавок», лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук, скольжение одной, двумя ногами от дна и бортика, скольжение с вращением, на боку с элементарными гребковыми движениями руками и ногами	наблюдение
4	ноябрь	групповая	8	Попеременная работа прямыми ногами на груди, на	наблюдение

				спине, на боку с различным положением рук, с дощечкой	
5	декабрь	групповая	9	работа рук «мельница», по одной на груди и на спине, поворот головы на вдох с работой ног у бортика, с дощечкой, рука прижата и рука делает круговые движения	наблюдение
6	декабрь-январь	групповая	10	«кроль на груди» с дыханием на третий гребок, «кроль на спине» в координации	Контрольные нормативы
7	январь-февраль	групповая	6	ноги дельфин на животе, на спине на боку	наблюдение
8	февраль-май	групповая	9	руки «басс» с колобашкой, руки «басс» со вдохом, ноги «басс» с дощечкой и без на груди, на спине, с разным положением рук	наблюдение
9	февраль-май	групповая	9	«басс» в координации	контрольные нормативы
10	май	групповая	3	Изучение стартов и поворотов	наблюдение
11	декабрь, май	групповая	4	открытые занятия	контрольные нормативы, беседа, анкетирование
12	1 июня	групповая	2	соревнования	контрольные нормативы

Календарный учебный график базового уровня программы

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь		групповая	4	Проведение инструктажа по технике поведения и личной гигиене. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук: обе впереди; одна впереди другая у бедра; обе у бедер, а также с доской в руках.	Беседа, наблюдение.
2	Сентябрь		групповая	4	Плавание кролем на груди и на спине с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра.	Наблюдение.
3	Октябрь		групповая	4	Плавание с помощью движений руками кролем,	Наблюдение.

					держа колобашку между ног.	
4	Октябрь		групповая	4	Плавание кролем на груди и на спине с наименьшим количеством гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
5	Ноябрь		групповая	8	Плавание кролем с задержкой дыхания; с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох; с дыханием в обе стороны.	Наблюдение
6	Декабрь		групповая	6	Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, с доской и без неё.	Наблюдение.
7	Январь		групповая	4	Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
8	Январь		групповая	4	Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.	Наблюдение.
9	Февраль		групповая	8	Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
10	Март		групповая	4	Плавание с помощью ногами дельфин на груди, на спине и на боку с различным положением рук: обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра.	Наблюдение.
11	Март		групповая	4	Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед, гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед).	Наблюдение.

12	Апрель		групповая	8	Плавание дельфином на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке дистанции.	Выполнение контрольных нормативов.
13	Май		групповая	4	Плавание кролем на груди и на спине, дельфином; работая только одними ногами на груди, на спине, на боку в ластах.	Наблюдение.
14	Май		групповая	2	Совершенствование стартов и поворотов.	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
15	Июнь		групповая	2	Соревнования.	Соревнования.
16	Декабрь, май		групповая	4	Открытое занятие.	Анкетирование, отзывы родителей.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Бассейн спортивного типа длиной 25 метров, 6 дорожек;
2. Разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего страхующего средства;
3. Длинный шест (3 м) для страховки обучающихся;
4. Короткий шест (1,5 м) для поддержки обучающихся;
5. Плавательные доски;
6. Колобашки, лопатки, ласты;
7. Игрушки тонущие, мячи.

Информационное обеспечение программы

1. Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт федерации плавания Свердловской области <https://uralswimming.ru/>
3. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания <http://www.russwimming.ru/>
4. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
5. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
6. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
7. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>

Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры-преподаватели Детского центра здоровья и спорта ГАНОУ СО «Дворец молодежи» I квалификационной категории, имеющие специальное образование и опыт обучения детей плаванию не менее 3 лет.

Формы аттестации и оценочные материалы

В течение года, а также на заключительных ведется диагностика уровня освоения программы: педагогическое наблюдение за детьми в процессе обучения, проведение исследования уровня плавательной подготовленности, технического и физического уровня с учетом контрольных упражнений (Приложения 1-4).

Два раза в год проводятся открытые занятия в присутствии родителей. Открытое занятие также является средством **отслеживания образовательных результатов**. На этих занятиях обучающиеся демонстрируют приобретенные умения и навыки, тренер-преподаватель ведет наблюдение за качеством выполнения заданий, после занятия дает индивидуальные рекомендации обучающимся. По окончании открытого занятия родители оставляют письменные отзывы (Приложение 5,6).

В течение всего обучения проводятся личные беседы с родителями и их детьми, консультации, анкетирование.

Основными критериями оценки освоения, обучающимися содержания программы, являются: уровень овладения основными элементами плавания, уровень развития физических способностей, а также мотивация к тренировочным занятиям.

Методическое обеспечение.

Принципы обучения.

Обучение и тренировка в плавании органически связаны в едином процессе. Как в обучении, так и в тренировке ставятся задачи изучения и совершенствования техники плавания и постепенного повышения уровня тренированности. Начальное обучение плаванию является первым этапом учебного процесса, где изучение техники и освоение навыка плавания составляют главную определяющую задачу — наряду с повышением тренированности и совершенствованием таких физических качеств, как сила и координация движений, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость.

Учебно-тренировочный процесс в плавании осуществляется в соответствии с основными принципами физического воспитания: воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной и прикладной направленности.

Воспитывающее обучение. На занятиях плаванием не только укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, но и закладываются основы гуманистического воспитания. Процесс воспитывающего обучения происходит под непосредственным руководством тренера-преподавателя, который в какой-то степени влияет на формирование личности ребенка. Помимо высокой профессиональной подготовленности педагог должен: быть всесторонне развитым, культурным; служить примером честного отношения к своему делу, дисциплинированности, аккуратности, объективности и последовательности в своих требованиях и поступках.

Степень выраженности этих качеств в личности педагога определяет эффективность процесса воспитывающего обучения.

Всестороннее развитие. Физическое воспитание в процессе обучения плаванию тесно связано с другими сторонами всестороннего воспитания: умственным, нравственным, трудовым и эстетическим. Это ориентирует педагога на формирование всесторонне развитой личности, тем самым помогая интеллектуальному и нравственному развитию личности обучающихся.

Оздоровительная направленность. Задача укрепления здоровья является основной на занятиях плаванием. Гигиенические факторы и закаляющее влияние плавания повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Прикладная направленность. В программах по плаванию, помимо освоения жизненно необходимого для каждого человека навыка плавания, предусматриваются также ознакомление с правилами поведения на воде, требованиями безопасности, а также изучение элементов прикладного плавания: умение применять спасательные средства, владеть приемами оказания помощи пострадавшему на воде, приемами первой помощи.

Для успешного обучения плаванию необходимо соблюдать основные педагогические принципы, отражающие методические закономерности обучения и воспитания: сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности и индивидуализации.

Принцип сознательности и активности. Эффективность обучения плаванию во многом определяется сознательным и активным отношением обучающихся к занятиям. Конечно, степень сознательности зависит от возрастных возможностей, особенностей восприятия и мышления.

Цель, которую ставит перед собой педагог, часто не совпадает с целью занимающихся - особенно на начальном этапе обучения плаванию. Часто дети приходят на занятия плаванием, чтобы попрыгать в воду, поиграть в салки с мячом, понырять и поплескаться в воде. Тренер-преподаватель должен с пониманием относиться к этим мотивам и использовать их для постепенного увлечения ребят занятиями плаванием. Необходимо учитывать, что характерная для плавания монотонная работа должна включать подвижные игры, прыжки в воду, соревнования, отсутствие которых может привести к потере интереса к занятиям (особенно у детей младших возрастов), формированию негативного отношения к плаванию.

Принцип сознательности требует осмысленного отношения обучающихся к изучаемому учебному материалу. Поэтому, предлагая группе то или иное упражнение, следует рассказать о направленности его воздействия, а также показать, как его выполнять, и объяснить, почему необходимо делать именно так. Понимание сущности выполняемых движений повышает сознательность детей, стимулируя их активность в процессе обучения. Активность на занятиях плаванием проявляется тогда, когда они интересны. Это возможно опять-таки при условии многообразия применяемых средств, методов и форм организации занятий.

Активность обучающихся должна быть направлена на воспитание у них самостоятельности, инициативы. Одна из форм воспитания этих качеств - обучение простейшим педагогическим навыкам и навыкам самоконтроля. В методике начального обучения плаванию распределение обучаемых по парам

(один выполняет, другой наблюдает и поправляет) - прием, широко применяемый на практике. Выполняя поочередно задания, занимающиеся учатся страховать друг друга, оказывать помощь и добиваться правильного выполнения упражнений под непосредственным руководством педагога.

Навыки самоконтроля и самостоятельности закрепляются путем выполнения домашних заданий. Примером может быть выполнение комплексов общеразвивающих, специальных физических и имитационных упражнений, выполняемых перед занятиями. Полезны также задания для самостоятельной работы дома: разучить комплекс упражнений на суше; научиться делать выдохи в воду, открывать глаза в воде; увеличить проплываемое расстояние. Воспитанию активности занимающихся содействуют систематическая оценка достигнутых ими успехов и поощрение со стороны педагога. Они могут осуществляться по ходу выполнения упражнений, в конце каждого занятия и по окончании курса обучения плаванию.

Принцип сознательности предусматривает также понимание занимающимися прикладной ценности плавания, умения применить полученные знания (если это потребуется) для спасения собственной жизни и оказания помощи пострадавшему на воде.

Принцип систематичности. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, через определенные промежутки времени, чтобы нагрузки систематически чередовались с отдыхом. При систематических занятиях быстрее и качественнее осваивается навык плавания, а также повышается уровень физической подготовленности.

В процессе обучения плаванию приходится многократно повторять каждое упражнение, что является незыблемым законом физического воспитания. В результате многократных повторений достигается совершенствование техники плавания и основных физических качеств, повышение функциональных возможностей. Необходимость многократных повторений требует применения большого объема разнообразных упражнений, изменения условий и методики их выполнения. После разучивания упражнений на суше и в воде они выполняются в соревновательной и игровой форме, в облегченных и затрудненных условиях: с поддержкой, с отягощением, дополнительным сопротивлением. Это позволяет сохранить интерес к занятиям плаванием, которые, как уже отмечалось, недостаточно эмоциональны. В результате многократных повторений навык плавания довольно быстро становится прочным: человек уже никогда не разучится держаться на поверхности воды. Конечно, без регулярной тренировки быстрее наступает усталость во время плавания, но приобретенный навык остается на всю жизнь.

Принцип доступности. Тесно связан с принципом последовательности, который наиболее полно раскрывают три методических правила: от простого к сложному, от частного к общему, от известного к неизвестному.

Принцип доступности требует, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи, соответствующие их возрасту, уровню физической и плавательной подготовленности. Доступность упражнения определяется меньшим количеством попыток для его освоения.

При определении последовательности изучения упражнения следует руководствоваться закономерностями «переноса» двигательных навыков и так называемых врожденных автоматизмов.

В процессе обучения движениям широко используется «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения, (например, при параллельном обучении способам кроль на груди и на спине). Перенос навыков происходит в тех случаях, когда имеется большое сходство в структуре упражнений (в их главной фазе). На основании этого правила определяется последовательность изучения упражнений, подбираются подготовительные и подводящие упражнения.

При определении последовательности изучения техники спортивных способов плавания имеют значение такие врожденные автоматизмы, как привычная координация движений, которая является основой ходьбы и бега. Поэтому обучение плаванию обычно начинают со способов кроль на груди и кроль на спине.

При этом необходимо учитывать явление «отрицательного переноса» навыков, когда ранее освоенное движение мешает правильному выполнению нового. Например, навык в плавании способом на боку, который является асимметричным, может впоследствии мешать овладению техникой плавания способом брасс, в котором требуется симметричность движений.

Наряду с постепенным усложнением технических заданий от урока к уроку возрастает физическая нагрузка, величина которой регулируется изменением продолжительности и количества выполняемых упражнений, быстроты их выполнения, продолжительности интервалов отдыха между упражнениями и т.д. Постепенно увеличиваются расстояния, проплываемые на каждом занятии, и, наконец, возрастает скорость плавания.

Принцип наглядности. При начальном обучении плаванию принцип наглядности предполагает широкое использование не только визуальных наблюдений, но также образных восприятий и ассоциаций, которые вызывает объяснение преподавателя.

Наглядность в процессе обучения обеспечивается в первую очередь демонстрацией отдельных упражнений или техники спортивного плавания в возможно более совершенном исполнении. Это может быть показ учебных и научно-популярных фильмов о технике сильнейших пловцов, наблюдение за их тренировками в бассейне. Показывать можно также кинограммы, рисунки, макеты, спортивные плакаты.

Однако для воспроизведения движения требуются показ и образное объяснение преподавателя, которые помогают понять скрытые механизмы движения и облегчают его освоение. Обычно показ упражнения проводится в плоскости, позволяющей занимающимся увидеть форму, характер и амплитуду движения. Такой показ сопровождается методическим разбором движения, разделением его на элементы, выделением главных фаз движения, остановками в граничных позах цикла и т.д. В плавании это наиболее применяемый и эффективный метод наглядного обучения.

При реализации принципа наглядности необходимо учитывать возрастные особенности восприятия и мышления. Объяснения в форме сравнений и предметных заданий наиболее адекватны для восприятия, так как помогают

создать образное представление о движении. В практике начального обучения плаванию эти приемы широко используются. На занятиях с детьми младшего школьного возраста следует использовать их склонность к подражанию, повторению и неоднократно показывать упражнения в течение урока. При обучении детей среднего и старшего школьного возраста наряду с показом значительно возрастает роль словесного объяснения преподавателя. В этом возрасте допустимо применение на занятиях идеомоторной тренировки (мысленное прорабатывание каждого элемента обычной тренировки), анализа видеозаписей техники выполнения движений.

Принцип индивидуализации. Реализация этого принципа предполагает учет индивидуальных особенностей, занимающихся с целью наибольшего развития их способностей и вследствие этого -повышения эффективности процесса обучения.

При массовом обучении плаванию применяется метод групповой индивидуализации, когда учитываются такие типовые характеристики учеников, как возраст, уровень плавательной подготовленности, особенности телосложения, уровень общей физической подготовленности. Этот метод наиболее эффективен на начальных этапах обучения, когда занимающиеся осваивают обязательные для всех основы техники плавания.

Индивидуализация учебного процесса может осуществляться также путем персональных заданий для учеников, когда для освоения одного и того же учебного материала используются различные методы, индивидуальная дозировка и разные режимы работы. При разработке индивидуализированных программ обучения следует учитывать особенности телосложения и уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

Индивидуальный подход при групповой форме занятий достигается разделением занимающихся одной учебной группы на подгруппы — в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

Методы обучения.

Методы обучения-теоретически обоснованные и проверенные на практике способы, и приемы работы тренера-преподавателя, применение которых обеспечивает оптимально быстрое и качественное обучение навыку плавания.

При обучении применяются три основных группы методов:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

К **словесным методам** относятся рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Рассказ применяется при организации занятия, игры, объяснении ее правил.

Описание создает предварительное представление об изучаемом движении. Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему оно выполняется так или иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т. е. дает ответ, почему именно надо делать то или иное, так или по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а педагог имеет обратную связь с учащимися, что дополнительно помогает ему узнать своих учеников.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся. При этом необходимо уделить внимание каждому ученику индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений. Указания заостряют внимание обучаемых на выполнении правильных исходных положений, основных ключевых моментов выполняемого движения, разъяснении условий для его правильного воспроизведения, подсказке о всевозможных ощущениях, которые возникают при этом. Например, при освоении правильно выполненного гребка рукой: «Почувствуй, как ты отталкиваешься от воды при каждом гребке».

При работе с детьми указания часто даются в форме образных выражений и различных сравнений, что облегчает понимание сущности задания.

Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с обучающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и другие объемные словесные методы и приемы тренер-преподаватель проводит на суше - до или после занятий в воде.

Когда группа находится в воде, тренер-преподаватель отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох - «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...»

Таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на уроке выполняются под команду. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные (например, «Опустить лицо в воду!») и исполнительные (например, «Толчок!»). С детьми младшего школьного возраста команды используются с ограничениями.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине тренер-преподаватель может указать, что упражнение получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Показ включает демонстрацию специальных учебных пособий, видеоматериалов, кинограмм, кинофильмов:

- непосредственное наблюдение за техникой плавания хороших спортсменов, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими пловцу лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;
- разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки, согласование движения рук и др.,
- разучивание и совершенствование движений в целом;
- устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям, как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует тренер, в воде - обучающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ может осуществляться не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением инструктора по отношению к группе:

1) инструктор должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Условия повышенного шума, характерные для бассейна, затрудняют восприятие команд и распоряжений тренера-преподавателя. Поэтому в плавании применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь тренера с группой и каждым учащимся в отдельности и управлением учебно-тренировочным процессом. Жестикуляция заменяет команды и распоряжения, помогает уточнить технику выполнения движений, предупреждать и исправлять возникающие ошибки, подсказывать темп и ритм выполнения движений, задавать скорость проплываемых отрезков, останавливать учащихся и др.

К практическим методам относятся:

- метод практических упражнений;

- соревновательный метод;
- игровой метод.

Метод практических упражнений может быть:

- преимущественно направленным на освоение спортивной техники;
- преимущественно направленным на развитие физических качеств.

Оба метода практических упражнений тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга на всех этапах. Первая группа больше применяется на начальных этапах, вторая - на последующих.

Обучение технике движений может вестись двумя методами: методом целостно-конструктивного упражнения (целостного) и методом расчлененно-конструктивного упражнения (по частям).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом.

Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится путем целостного выполнения плавательных движений.

Методы развития физических качеств, называемые еще методами тренировки, подразделяются на:

- равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);
- переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);
- повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);
- интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Помимо всех вышеперечисленных методов в практике плавания применяется и метод непосредственной помощи, который используется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Инструктор берет руки (ноги) занимающегося в свои руки и помогает ему несколько раз правильно воспроизвести движение.

Средства обучению плаванию

К средствам обучения и совершенствования в плавании относят: физические упражнения, тренажеры, специальные приспособления (лопатки, доски, ласты и т. д.), визуальные средства контроля, наглядные пособия и др.

К **основным средствам** обучения плаванию относятся общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие упражнения выполняются на суше, специальные – в воде, подготовительные — как на суше, так и в воде.

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию и воспитанию основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Они являются прекрасным средством лечебной физической культуры, способным корректировать развитие позвоночника, грудной клетки, конечностей, исправлять осанку, воздействовать на развитие отдельных мышечных групп и т. д. Кроме этого, общеразвивающие упражнения совершенствуют функциональные возможности, расширяют круг умений и двигательных навыков учащихся и таким образом подготавливают их к наиболее эффективному освоению плавательных движений. Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемых в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами.

Подготовительные упражнения способствуют развитию тех физических качеств, которые необходимы для изучения навыка плавания и овладения отдельными элементами техники.

Существует две группы подготовительных упражнений:

- а) имитационные упражнения;
- б) упражнения для освоения с водой.

Особой формой подготовительных упражнений являются игры в воде, которые скорее можно было бы отнести к упражнениям для освоения с водой, однако игры используются на всех этапах обучения и совершенствования, выполняя различные задачи учебно-тренировочного процесса.

Имитационные упражнения используются для ознакомления занимающихся с общей формой движений при плавании. Они выполняются на суше и не создают тех ощущений, которые испытывает занимающийся в воде, поэтому выполнять эти движения многократно не рекомендуется: они могут сформироваться как навык и тормозить освоение движений в воде.

Однако на начальном этапе обучения плаванию такие упражнения просто необходимы.

К таким упражнениям относят:

- упражнения для имитации дыхания (глубокие вдохи, выдохи, задержка дыхания, вдохи-выдохи с поворотом головы при имитационных движениях рук или ног и т. д.);

- имитационные упражнения для рук (круговые попеременные и одновременные движения руками вперед и назад в положении стоя и в положении согнувшись, движения на счет, с чередованием направления и т. д.);
- имитационные упражнения для ног (стоя попеременные и одновременные сгибания в коленных суставах, махи ногами, приседания с развернутыми в стороны стопами, махи ногами лежа на мате в положении на груди и на спине и т. д.).

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. Как правило, все подготовительные упражнения по освоению с водой проводятся на мелководье с учетом роста занимающихся (уровень воды – примерно по пояс, по грудь). К подготовительным упражнениям по освоению с водой относят:

- упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды;
- упражнения для обучения дыханию;
- погружение, всплывание и лежание;
- скольжения;
- прыжки в воду.

Общая схема и этапы обучения плаванию

Общая схема в обучении спортивным способам плавания выглядит следующим образом:

- 1) обучение дыханию;
- 2) обучение работе ног;
- 3) обучение согласованию дыхания с работой ног;
- 4) обучение работе рук;
- 5) общее согласование работы ног, рук и дыхания.

Основной смысл схемы — последовательное изучение элементов.

Основное правило - без достаточно прочного освоения и закрепления одного элемента или согласования элементов не стоит переходить к следующему.

Следует также отметить, что приведенная общая схема не является основанием для того, чтобы, например, во время изучения техники работы ног, полностью игнорировать работу рук. Речь идет о преимущественной направленности изучения одних элементов перед другими.

Слишком поспешное и быстрое обучение плаванию, включая так называемым облегченным способам с высокоподнятой головой над водой (об этом говорится во многих учебных изданиях по плаванию) приводит к искажению самого навыка плавания. В данном случае основной его элемент - дыхание - не освоен и, соответственно, неправильно работают ноги, а в большинстве своем, особенно при плавании кролем на груди, они совсем не работают.

В качестве примера можно привести сдачу контрольных нормативов по плаванию абитуриентами при поступлении в институт физической культуры, которые, с одной стороны, укладываются во временной норматив на дистанции 100 м вольным стилем, с другой (а как правило, все плывут чем-то подобным кролю на груди), они просто истязают себя, так как работают одни руки, голова находится на поверхности, пловец пытается увернуться от брызг, ноги не работают, а в связи с подниманием головы над поверхностью воды ноги опускаются еще ниже и создают вместе с туловищем колоссальное сопротивление своему движению.

Самое интересное, что если бы дистанция была не 100, а 150–200м, то многие просто не финишировали бы. И практика работы со студентами подтверждает это.

Такой «простонародный» или «облегченный» способ плавания не может являться эффективным и надежным, особенно в сложных и критических ситуациях. Часто не умеющие плавать люди в качестве оправдания заявляют, что «на водоемах тонут в большинстве своем умеющие плавать, а кто не умеет – не заходят в воду вообще». В какой-то степени они правы, только скорее всего эти «умеющие плавать» по большому счету и не умели плавать, а лишь кое-как держались на воде, не умея дышать и согласованно работать руками и ногами.

Не научившись правильно дышать в воде, потом очень сложно поставить работу ног, совершенствовать физические качества с помощью плавательных тренировок и занятий.

Человек, не способный делать выдох в воду и ритмично дышать, при преодолении дистанции или плавательного отрезка начинает задерживать дыхание с неодинаковой периодичностью, пытаться остановиться для вдоха или найти промежуток между брызгами и волной, однако, учитывая выполняемую физическую работу, потребность в дыхании будет возрастать с каждой секундой.

Поэтому обучение способности держаться на воде должно проходить именно по приведенной выше схеме без нарушения ее последовательности. Пусть даже плавательные движения научившегося плавать будут неловкими и «корявыми», а скорость незначительная, самое главное, чтобы при плавании он ритмично дышал, мог делать выдохи в воду, т. е. комфортно себя чувствовал в водной среде.

Весь же процесс обучения плаванию каким-либо способом условно делится на **четыре этапа**. На такие же 4 этапа может разбиваться обучение отдельному движению (элементу).

1-й этап - формирование первоначального представления о способе плавания.

На этапе осуществляется предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела и дыхание, характер гребковых движений), используя показ техники изучаемого способа плавания, включая демонстрацию учебного видеофильма и использование средств наглядной агитации (плакатов, рисунков, фотографий и др.). Таким образом, у детей создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям.

2-й этап - разучивание отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела и дыхание, движения ногами, согласование движений ног с дыханием, движения руками, согласование всех движений, т. е. по общей схеме обучения спортивным способам плавания. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца).

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);
- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

В связи с быстрой утомляемостью на этапе разучивания обычно нецелесообразно давать большой объем нагрузки в отдельном занятии, число повторений нового действия определяется, прежде всего, возможностью обучающегося улучшать движения при каждой попытке.

3-й этап- закрепление и работа над ошибками. На этом этапе необходимо обеспечить оптимальное владение двигательным действием в условиях его практического применения и своевременно начать исправление возможных ошибок, так как повторность в упражнениях создает предпосылки для закрепления ошибок на уровне стереотипа.

Основные задачи обучения на этом этапе:

1. Углубить понимание закономерностей движений изучаемого действия;
2. Уточнить технику действия по её пространственным, временным и динамическим характеристикам выполнения движений в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемых;
3. Нивелировать имеющиеся ошибки;
4. Создать предпосылки вариативного выполнения действия.

На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

Повторное исполнение со стереотипными ошибками, а тем более ухудшение качества движений является сигналом к перерыву для отдыха и осмысливания действия. Без непрерывного повторения, разумеется, невозможно обойтись в большинстве действий с циклической структурой. В этих случаях корректируют технику по ходу движений или при кратковременных остановках.

4-й этап- углубленного разучивания и совершенствования.

Современная техника плавания чрезвычайно вариативна. Она постоянно развивается и совершенствуется.

На этапе углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования преследуется цель — довести первоначальное владение техникой действия до относительно совершенного.

Задачи:

- 1.Закрепить навык владения техникой действия;

2.Расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;

3.Завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей и её дальнейшее совершенствование на основе развития физических качеств.

Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, а затем перехода его в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного воспроизведения действия или его частей с направленным внесением изменений в движения. При этом система движений изменяется не во всех фазах. Ряд фаз, выполняемых правильно, повторяется без значительных изменений и постоянно автоматизируется. По мере отработки техники число автоматизированных компонентов движений увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык. К концу этой стадии функциональная система действия, приобретает стационарный характер, упрочняется системность протекания нервно-регуляторных процессов. Характерно и то, что ведущая роль в системе афферентации при управлении движениями переходит к двигательному анализатору, «мышечному чувству» (И.П. Павлов, П.К. Анохин и др.). Согласно физиологическим представлениям, на этой стадии формирования навыка происходит его закрепление, тончайшая специализация и упорядочение центрально-нервных регуляторных процессов, что позволяет тонко дифференцировать движения.

Уточненная на предыдущем этапе обучения и в значительной части автоматизированная система движений ещё не обладает устойчивостью к различным неблагоприятным факторам. На данном этапе предстоит упрочить сформировавшийся динамический стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с тем увеличить его подвижность, определяющую возможность приспособления действия различным изменениям внешних условий. При этом в зависимости от характера двигательных действий на этой стадии можно выделить относительно самостоятельную фазу закрепления навыка, или закреплять навык, одновременно увеличивая его варианты, либо частично перестраивая технику в связи с развитием физических качеств.

Главным средством совершенствования техники каждым из этапов является скоростные упражнения на коротких отрезках, выполняемые по элементам и в координации.

При обучении и совершенствовании техники спортивных способов плавания необходимо обеспечивать постепенный переход к более совершенным ее фазам. С момента, когда в тренировке пловца начинают широко применяться большие нагрузки, его техника и стиль находятся в прямой зависимости от состояния всего организма. Сильно утомленный пловец на какое-то время утрачивает лёгкость движений, теряет обычную их согласованность. По мере восстановления сил спортсмена, техника не только возвращается в исходное состояние, но и претерпевает ряд сложных качественных изменений, которые сопровождаются повышением скоростных абсолютных возможностей пловца.

Для обучения технике или её совершенствованию отводится всё занятие или его часть. Так, урок с новичками целиком посвящается обучению, а для шлифовки стиля плавания мастера спорта, иногда достаточно несколько замечаний тренера во время выполнения скоростных упражнений.

Алгоритм занятия.

Урок состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть (5 мин) - проводится на бортике бассейна и включает объяснение целей и задач занятия, ознакомление и выполнение новых элементов техники движений, которые затем будут отработаны в бассейне.

Основная часть (30 мин) - проходит на воде, решает задачи овладения элементами техники плавания, изучения и совершенствования спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть (5 мин) - проходит в воде, служит для снижения физического и эмоционального напряжения, дети выполняют дыхательные, восстановительные и игровые упражнения.

В процессе обучения применяются:

- методика Т. Лафлина «Полное погружение»;
- методики Б. Люсера «Плавание 100 лучших упражнений».

Для наглядности и доступности учебного материала используются:

- фотоматериалы: «История плавания в фотографиях», «Российские и зарубежные пловцы»;
- иллюстрации: «Техника плавания кроля на груди», «Техника плавания кроля на спине», «Техника плавания брасс», «Техника плавания дельфин», «Техника стартов», «Техника поворотов»;
- учебные пособия: Викулов А.Д. «Учебное пособие по плаванию (игры, соревновательные ситуации, эстафеты)»; Лафлин Т. «Полное погружение»; Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. «Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание»; Булгакова Н.Ж. «Плавание», «Игры и развлечения на воде».

Список используемой литературы

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012г.).
2. Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации о 29 августа 2013года №1008 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СанПиН 2.1.2.1188-03 "Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества."
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
5. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Утверждены на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Министерства Образования и Науки Российской Федерации 03.06.2013г.)
6. Аикин В.А. Общие закономерности дифференцированного обучения биомеханическим элементам техники плавания в возрасте 7–17 лет. – Омск, 1997. – 260 с.
7. Богданова В.Л. Дифференцированный подход в физкультурном образовании младших школьников. – Тюмень, 2001. – 23 с.
8. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. М., Просвещение, 1974. – 192с.
9. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь — плавание — М.: 000 «Издательство АСТ»: 000 «Издательство Астрель», 2002. – 160с.
10. Викулов А. Д. Плавание. Учебное пособие для вузов. – М.: Владос-пресс, 2004. –368 с.
11. Ганчар И.Л. Теория преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. Ч. - I. - монография. - Одесса: Астропринт, 2006. - 512 с.4.
12. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. - Одесса: Друк, 2006. - 696 с., ил.
13. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с. Есаков С.А. Возрастная анатомия и физиология (курс лекций) /УдГУ. Ижевск, 2010г.
14. Чертов Н.В., Плавание. Электронный учебник- Южный федеральный университет.
15. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Железняк, П.А. Петров. – Москва: Академия, 2002. – 264с.
16. Ишмухамедов М.Г. Дифференцированное физическое воспитание школьников с учетом экологических особенностей региона - Пермь: Науч. изд. центр "Теория и практика физ. культуры и спорта", 2005. - 231, [2] с.

17. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. – М., 2003. – 226 с.
18. Кубышкин В. И. Учите школьников плавать: книга для учителя /. - М.: Просвещение, 1988. - 111 с.
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М: ООО «Астрель», 2004 - 863 с.
20. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 167 с.
21. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. // под редакцией д.п.н., проф. В.Н. Платонова. М.: Советский спорт, 2011. –480 с.
22. Психология и педагогика: Учебник для вузов." Бордовская Н. В., Розум С. И. — СПб.: Питер, 2011. — 624 е.: ил.
23. Ревягин Л.Н. Проблемы развития черт творческой личности и некоторые рекомендации их решения [электронный ресурс] :/ Л.Н.Ревягин //URL:<http://ou.tsu.ru/school/konf16/11.html>.
24. Трофимова Н.М. Возрастная психология: учебное пособие для вузов [Текст] / Н.М.Трофимова, Т.Ф.Пушкина, Н.В.Козина. – С-Пб, «Питер»,2005. – 240стр.
25. Харламов И.Ф., Педагогика: учеб. пособие для студентов, обучающихся по пед. специальностям / И.Ф. Харламов. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: Гардарики, 2005 (ОАО Можайский полигр. комб.). - 516, [1] с.

Контрольные нормативы по ОФП стартовый уровень.

Упражнения	Норматив
отжимания	10-20раз
приседания	20-30раз
наклоны вперед из седа	лечь на ноги
погружение на задержке дыхания	15-30сек

Протокол диагностики ОФП стартовый уровень.

№ п/п	ФИО обучающегося	Отжимания (раз)	Приседания (раз)	Наклоны вперед из седа	Погружение на задержке дыхания

Контрольные нормативы по СФП стартовый уровень.

Упражнения	Результаты
Стоя наклоны вперед к прямым ногам	Достать руками пол
Прокручивание рук в плечевых суставах	Ширина плеч и меньше
«лягушка»	Сидя на полу, ноги и стопы развернуты в разные стороны, колени лежат на полу
Плавание на дистанцию	25м

Наклон вперед – из положения стоя, ноги на ширине плеч, колени выпрямлены достать до пола. Ладони лежат на полу – высокий, кончиками пальцев – средний, не достал до пола – низкий уровень.

Прокручивание рук в плечевых суставах с палкой – расстояние между рук меньше ширины плеч – высокий, на ширине плеч - средний, больше ширины плеч- низкий уровень.

Упражнение «Лягушка» - сед на коленях, вывернув обе голени, таз и колени стараться прижать к полу, если прижаты полностью – высокий уровень, если таз не прижат – средний уровень, все остальные положения – низкий уровень.

Плавание на дистанцию 25м – проплыл всю дистанцию в полной координации – высокий уровень, проплыл с ошибками в технике – средний, не проплыл все расстояние – низкий.

Протокол диагностики СФП стартовый уровень.

№ п/п	ФИО обучающегося	Стоя наклоны к прямым ногам	Прокручивание рук в плечевых суставах	Упражнение «лягушка»	Плавание на дистанцию 25 м

Приложение 3.

Контрольные нормативы по ОФП базовый уровень.

Упражнения	Норматив
1. Стоя наклоны вперед к прямым ногам, наклоны назад	Достать руками пол
2. Прокручивание рук в плечевых суставах	Ширина плеч и меньше
3. «Лягушка»	Сидя на полу, ноги и стопы развернуты в разные стороны, колени лежат на полу
4. Приседания	20-30 раз
5. Отжимания	10-20 раз

Наклон вперед – из положения стоя, ноги на ширине плеч, колени выпрямлены достать до пола. Ладони лежат на полу – высокий, кончиками пальцев – средний, не достал до пола – низкий уровень.

Прокручивание рук в плечевых суставах с палкой – расстояние между рук меньше ширины плеч – высокий, на ширине плеч - средний, больше ширины плеч- низкий уровень.

Упражнение «Лягушка» - сед на коленях, вывернув обе голени, таз и колени стараться прижать к полу, если прижаты полностью – высокий уровень, если таз не прижат – средний уровень, все остальные положения – низкий уровень.

Приседания, спина прямая -30 раз – высокий, 20 раз – средний, меньше 20 – низкий уровень.

Отжимания, упор лежа, ноги и руки прямые - 20 раз –высокий, 10 раз средний, меньше 10 раз- низкий уровень.

Протокол диагностики ОФП базовый уровень.

№ п/п	ФИО обучающегося	Стоя наклон ы к прямы м ногам, наклон ы назад	Прокручиван ие рук в плечевых суставах	Упражнен ие «лягушка»	Отжиман ия (раз)	Приседан ия (раз)

Приложение 4

Контрольные нормативы по СФП Базовый уровень.

Пол и возраст	Вид плавания	Дистанция	Норматив (сек)
1. Мальчики 8-10лет	Вольный стиль	25	0.21
	На спине	25	0.25
	Брасс	25	0.30
2. Девочки 8-10лет	Вольный стиль	25	0.25
	На спине	25	0.29
	Брасс	25	0.34
3. Мальчики и девочки 8-10лет	Любым способом	50	Без учета времени
4. Юноши 11-14лет	Вольный стиль	50	0.43
	На спине	50	0.52
	Брасс	50	0.55
5. Девушки 11-14лет	Вольный стиль	50	0.50
	На спине	50	0.58
	Брасс	50	1.02
6. Юноши и девушки 11-14лет	Любым способом	100	Без учета времени

Протокол диагностики СФП базовый уровень.

№ п/п	ФИО обучающегося	Вольный стиль, 25 м	На спине, 25м	Брасс, 25м	Любой способ, 50м	Вольный стиль, 50м	На спине, 50м	Брасс, 50м

Приложение 5.

ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА

Анкета-отзыв (для родителей)

Дата и время открытого урока _____

Тренер _____

Отзывы, замечания и предложения по ведению урока

Предложения и отзывы по работе Детского центра здоровья и спорта

Подпись (Ф.И.О. родителя – по желанию) _____

ДЕТСКИЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА**АНКЕТА**

Уважаемые родители, приглашаем Вас принять участие в анкетировании. Целью анкетирования является сбор информации, которая в дальнейшем будет использована для оптимизации учебного процесса. Просим Вас внимательно и искренне ответить на вопросы анкеты.

Дата и время открытого занятия _____

Тренер-преподаватель _____

1. По какому принципу Вы выбрали данный Детский центр здоровья и спорта для ребёнка?

1. В данном Центре есть желаемый вид спорта;
2. Центр находится достаточно близко к дому;
3. в Центре работают опытные тренеры-преподаватели;
4. удобный режим занятий;
5. Центр качественно оборудован, удовлетворяет всем требованиям;
6. другое _____

2. Чем Вы руководствовались при выборе тренера-преподавателя?

1. Рекомендациями знакомых;
2. высокой квалификацией тренера-преподавателя;
3. результатами обучающихся;
4. случайным выбором;
5. другое _____

3. Посещаете ли Вы другие секции Детского центра здоровья и спорта?

1. да;
2. нет.

4. Определите, пожалуйста, цель посещения Вашим ребёнком Детского центра здоровья и спорта [Вы можете отметить 2-3 цели]:

1. поддержать и улучшить здоровье;
2. овладеть выбранным видом спорта;
3. улучшить телосложение и осанку;
4. иметь дополнительную возможность общения ребёнка со сверстниками;
5. развить силу, ловкость и другие физические качества;
6. достичь высоких спортивных показателей, участвовать в соревнованиях;
7. сформировать заинтересованность в здоровом образе жизни;
8. другое _____

5. Позволило ли данное открытое занятие полностью оценить результаты обучения Вашего ребёнка?

1. Да;
2. не в полной мере;
3. нет [*напишите почему*] _____

6. Какие изменения Вы отметили у своего ребёнка в конце обучения в Детском центре здоровья и спорта?

1. Оздоровление ребёнка - стал меньше болеть простудными заболеваниями;
2. техничное выполнение основных спортивных элементов;
3. развитие таких качеств, как смелость, решительность, упорство, стрессоустойчивость;
4. развитие самостоятельности и самоорганизованности;
5. повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом;
6. желание и умение добиваться лучших результатов, стремление к победе;
7. другое _____

7. Будете ли Вы рекомендовать Детский центр здоровья и спорта Дворца Молодёжи своим друзьям и знакомым?

1. да;
2. нет.

8. Ваши предложения и замечания по усовершенствованию образовательного процесса:

Благодарим за участие в анкетировании!