

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЗЕИ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа № 2

Амурская область, 676243, город Зея, улица Ленина 5, тел. 8(41658) 2 20 57

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол от 28.08.2021г.



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ ДО ДЮСШ № 2 г.Зея
30.08.2021 г. № 174 од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Обучение плаванию»
(с дистанционным модулем)**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый(ознакомительный)

Разработчик:
Портная София Александровна
тренер-преподаватель

г.Зея, 2021 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	7
1.3 Содержание программы	8
1.4 Планируемые результаты	17
2. Комплекс организационно-педагогических условий	20
2.1 Календарный учебный график	20
2.2 Условия реализации программы	20
2.3 Формы аттестации	23
2.4 Оценочные материалы	23
2.5 Методические материалы	24
3. Список литературы	25

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа со встраиваемым дистанционным модулем «Обучение плаванию» (далее – программа) разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и относится к ознакомительному уровню. Программа рассчитана на один год обучения, может быть реализована в очно-заочной форме. Предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных (СО) группах и направлена на знакомство детей школьного возраста с основами вида спорта «Плавание», на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта без перехода на следующие этапы спортивной подготовки.

Нормативная часть программы разработана коллективом тренеров-преподавателей МБОУ ДО ДЮСШ № 2 на основании типовой базисной учебной программы, модифицированной с учетом имеющихся условий для работы школы.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»;
- Приказ Минобрнауки Амурской области № 359 от 13.04.2020 «Об утверждении правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»;
- Письмо от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля

2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20;
- Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ, утверждённым приказом №390 от 28.06.2001 г. Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму;
- Письмо Минобрнауки России от 15.07. 2014 г. № 08-888«Об аттестации учащихся образовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;
- Плавание. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва 2004 г. Комитет РФ по физической культуре и спорту;
- Устава МБОУ ДО ДЮСШ № 2.

При проведении учебно-тренировочных занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, обучающиеся знакомятся с правилами работы с электронными носителями и обмена информацией с педагогом, техническими особенностями работы, инструкциями выполнения заданий.

Актуальность программы

Плавание – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Плавание – циклический вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. Плавание – один из самых популярных видов спорта.

Актуальность программы связана с тем, что плавание положительно влияет на общее здоровье и укрепляет иммунитет, так же плавание – это жизненно необходимый навык.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Реализация дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Основополагающими принципами подготовки служат:

- комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, дистанционного обучения);
- преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативность, предполагающая использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач разностороннего физического воспитания и спортивной подготовки;
- возрастная адекватность физкультурно-спортивной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфо- предметных(профессиональных)характеристик:
- умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики и переутомления, и сохранения высокой работоспособности.

Новизна программы

Заключается в общем ознакомлении с основами плавания, основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений и навыков ОФП с применением дистанционного формата обучения.

Адресат программы

Обучающиеся: 7 - 10 лет в группах по возрасту: 7-8 лет, 9-10 лет. Рабочие программы (учебные графики) разработаны с учетом возрастных особенностей детей.

Форма обучения – очная - заочная.

Формы обучения определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и детей основными формами учебно-тренировочной работы в школе являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия; дистанционное обучение;
- по дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в «зале сухого плавания», и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой

Уровень освоения программы – стартовый (ознакомительный)

Формы проведения и режим занятий:

Содержание программного материала каждого года обучения рассчитано на 72 часа (из них 16 часов дистанционное обучение) и предполагает проведение двух занятий в неделю по 45 минут.

Сроки реализации – программа модуля рассчитана на 1 год обучения.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: овладение основами техники плавания и развитие разносторонней физической подготовки преимущественно оздоровительной направленности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

1.3 Содержание программы

Учебный план для спортивно-оздоровительных групп

п/п	Разделы подготовки	1 год
1.	количество учебных недель	36
2.	возраст обучающихся:	7 – 10 лет
	девочки	
	мальчики	
3.	количество занятий в неделю	2
4.	продолжительность одного занятия:	45 мин.
5.	количество часов в воде -	49
	на суше -	17 (15 дист)
6.	теоретическая подготовка	2(1 дист)
7.	контрольные испытания	2
8.	участие в соревнованиях	2
	Общее количество часов	72

Годовой план-график распределения учебных часов для групп, по спортивно - оздоровительному плаванию

Содержание	Месяцы									Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
I. Теория всего	1	1	1		1(1д)		1	1		6 (1дист)
II. Практика										
ОФП на суше	2(1д)	2 дист.	2 дист.	2дист.	2дист	2дист.	2дист.	2дист.	1дист.	17 (15дист)
СФП и СТП на воде	7	5	3	8	3	6	5	3	5	45

Участие в соревнованиях								2		2
Контрольные испытания									2	2
Итого:	10(1д)	8(2д)	6(2д)	10(2д)	6(3д)	8(2д)	8(2д)	8(2д)	8(1д)	72(16дист)

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка (6 ч.)

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путем самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Тема 1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

Тема 2. Правила, организация и проведения соревнований.

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

Тема 3. Ссылка на дистанционное обучение: <http://anydaylife.com/fact/post/816>

Тема 4. 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.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-

сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема 6. Техника и терминология плавания.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Физическая подготовка (62 ч.)

ОФП – 17 час.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);
- кроссовая подготовка общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

Средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения

Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в

положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи. Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена - пловца-атлета.

Специальная физическая подготовка (СФП) и совершенствование техники плавания (СТП) – 45 часов.

Упражнения для овладения техникой Кроль на груди (пример)

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированным ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодич).

Упражнения для овладения техникой Кроль на спине (пример)

1. 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.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопатками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой».
10. Плавание кролем на спине на «сцепление».

Упражнения для овладения техникой Кроль на спине (пример)

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без полавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

Упражнения для овладения техникой брасс (пример)

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

Совершенствование техники старта с тумбочки и из воды.

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.
2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

Ссылки на дистанционное обучение:

<https://www.youtube.com/watch?v=RqAZR9breDE> – ОФП для пловца дома.

<https://www.youtube.com/watch?v=nr-QnU5RImM> – ОФП упражнения для пловцов.

<https://www.youtube.com/watch?v=iOLusJaqXT0> – упражнения на пресс для детей.

<https://www.youtube.com/watch?v=qaDLv-XmTs0> – силовая тренировка для пловцов.

<https://www.youtube.com/watch?v=TSCu7h57rBE> – упражнения ОФП для пловцов.

<https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU> - упражнения для пловцов.

<https://www.youtube.com/watch?v=JTrDPVWReWg> – комплекс упражнений ОФП.

<https://www.youtube.com/watch?v=hJ8pFtJHUoA> – комплекс упражнений ОФП.

<https://www.youtube.com/watch?v=BsEKHBjjobM> - комплекс упражнений ОФП.

<https://www.youtube.com/watch?v=hVZzhW5bMI4> - комплекс упражнений ОФП.

<https://www.youtube.com/watch?v=kTRLCjKFUFg> - упражнения для детей (сухое плавание).

<https://www.youtube.com/watch?v=iHcTvqlbspA> - комплекс упражнений ОФП.

<https://www.youtube.com/watch?v=t0Tm9A8qxr4> – силовая тренировка.

<https://www.youtube.com/watch?v=hJ8pFtJHUoA> - специальные упражнения для юных пловцов на координацию движений.

<https://www.youtube.com/watch?v=2KgeWTCuGts> – комплекс ОФП для дома.

Участие в соревнованиях, контрольные испытания (4 часа)

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию.

Общая физическая подготовленность

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.
- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

- Челночный бег 3 x 10 м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

Специальная физическая подготовленность на суше:

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

Специальная физическая подготовленность в воде:

2. Скоростные возможности (25-50 м).

Техническая (плавательная) подготовленность:

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами:
 - а) с помощью одних ног;
 - б) с помощью одних рук;
 - в) в полной координации.

1.4 Планируемые результаты

По результатам обучения в спортивной школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

Ожидаемые результаты:

- Согласно предоставленной программе, учащиеся должны приобщиться к занятиям плаванием и освоить необходимый минимум двигательных умений;
- В результате обучения, учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о плавании, знакомятся с основными способами плавания, существующими в этом виде спорта, видами прикладного плавания,

развивают физические качества: силу; выносливость; координацию, развивают определенный уровень физической подготовки;

- В практическом плане учащиеся осваивают базовые элементы, которые включают в себя: общеразвивающие и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплытие и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; изучение способа плавания кроль на груди; изучение способа плавания кроль на спине; старты из воды; старты с тумбочки; изучение способа плавания брасс; изучение способа плавания баттерфляй; упражнения для изучения облегчённых стартов и поворотов; способы прикладного плавания; закрепление навыка избранного способа плавания.

Воспитанник научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека в воде;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений в воде;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях плаванием;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения передвижения в воде; соблюдать технику безопасности при занятиях спортивно-оздоровительным плаванием.

Воспитанник получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, в бассейнах и открытых водоемах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий плаванием.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения учащимися содержания программы по спортивно-оздоровительному плаванию являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- технически правильно выполнять двигательные действия вида спорта плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный воспитанниками в процессе изучения данной программы опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительного плавания для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о его позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Этап подготовки	Объем учебно-тренировочной работы (час/в неделю)	Возраст (лет)	Мин. количество учащихся (чел в группе)	Мак. количество учащихся (чел в группе)
Спортивно – оздоровительный	2	7 - 10	10	15

2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый год	1 сентября	31 мая	36 недель	72 дней	72 часов	2 раз в неделю по 1 академическому часу

2.2 Условия реализации программы

Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям и участию в соревнованиях допускаются спортсмены:

отнесенные к основной медицинской группе; прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

Имеющие спортивную обувь и форму, нестесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

Во время тренировочных занятий спортсменам следует:

- четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера;
- избегать столкновений;
- соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Для дистанционного обучения:

- каналы связи-сеть интернет (требования к интернету: скорость передачи данных 2 Мбит/с);
- поддержка приложения WhatsApp (индивидуальное общение с каждым участником в личных чатах и с помощью видео-звонков);
- наличие аккаунта электронной почты (рассылка итогового теста, тем для подготовки сообщений);
- компьютерное оборудование или телефон (поддерживающие видео и фотосъемку, с доступом к сети Интернет);
- периферийное оборудование (колонки, принтер);
- оборудованное место для выполнения физических упражнений (ровное половое покрытие размером 5*5 м.).

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база учебного занятия по плаванию включает в себя:

1. Плавательный бассейн. Обычный размер ванн в плавательном бассейне – 25 метров. Количество дорожек – 5. По центру каждой дорожки на дне, а также на торцах ванны делается разметка для того, чтобы пловцам легче было плыть без отклонений от прямолинейного курса. Поперек ванны на расстоянии 5 м. от начала и конца подвешиваются два шнура с флажками, они нужны пловцам на спине -- чтобы видеть близость стенки и подготовиться к повороту. На расстоянии 15 м от старта поперек бассейна

подвешивается шнур, который падает на воду при фальстарте и останавливает участников. Перед каждой дорожкой в начале и конце бассейна расположены стартовые тумбочки, с них прыгают в воду при старте пловцы кролем, брассом и баттерфляем. На тумбочках имеются рукоятки, за которые держатся пловцы на спине перед стартом.

2. Зал сухого плавания - это тренажерный зал для пловцов, материально-техническое оснащение которого отвечает специфическим требованиям водных видов спорта. Он может использоваться для разминки перед плаванием и проведения специальных тренировок на суше, направленных на повышения спортивного мастерства.
3. Инвентарь для проведения занятий. Он включает в себя доски для плавания, колобашки, лопатки, ласты и т. д.
4. Медицинский кабинет. Основной задачей медицинского кабинета является оказание первичной доврачебной помощи работникам и учащимся образовательного учреждения, а так же участие в проведении профилактических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости, травматизма.
5. Гардероб верхней одежды (для занимающихся и зрителей) принимается из расчета 0,1 кв.м на 1 место, но не менее 10 кв.м; число мест должно составлять 300 % пропускной способности в смену.
6. Раздевальни в бассейнах с числом занимающихся в смену до 40 человек принимаются из расчета от 2,1 кв.м до 2,5 кв.м на 1 место, с числом занимающихся более 40 - от 1,7 кв.м до 2,1 кв.м на 1 место и не менее 2,9 кв.м - для детей до 10 лет. Количество скамеек в раздевальнях должно устанавливаться из расчета 0,6 м длины на 1 человека. Для хранения индивидуальной одежды устраиваются закрытые шкафы: двухъярусные - для взрослых и одноярусные - для детей. Следует предусматривать мойки для ног из расчета 1 мойка на 20 мест.
7. Санузлы размещаются при раздевальнях; в женских санузлах предусматривается 1 унитаз на 30 человек, в мужских - 1 унитаз и 1

писсуар на 45 человек в смену.

8. Душевые необходимо предусматривать проходными и располагать на пути движения из раздевальни к обходной дорожке; душевые устраиваются из расчета 1 душевая сетка на 3 человек.
9. В раздевальнях или смежных с ними помещениях устанавливаются сушилки для волос (фены) из расчета 1 прибор на 10 мест - для женщин и 1 прибор на 20 мест - для мужчин в смену.

2.3 Формы аттестации

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 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	+	+
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	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

2.4 Оценочные материалы

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся. Воспитанники проплывают от 1 до 3 дистанций, избранным видом плавания. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут являться важнейшим критерием для перевода занимающихся на учебно-тренировочный этап многолетней спортивной подготовки.

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия используются следующие способы дистанционного взаимодействия:

- Фото и видеоотчеты о выполнении задания;
- итоговое тестирование.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- > регулярность посещения занятий;
- > положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- > уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- > отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

2.5 Методические материалы

Организация занятий

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего периода обучения. В каникулярное время спортивная школа работает в обычном режиме. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, 31 мая. Суммарный объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые

учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, дистанционное обучение. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

3. Список литературы для тренера:

1. *Булгакова Н.Ж.* Игры у воды, на воде, под водой. -М., ФК и спорт, 2002.
2. *Дубровский В.И.* Спортивная медицина: Учебник для ВУЗов. -М, Владос, 2002.
3. *Зенов Б.Д.* Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.ФК и спорт, 1986.
4. Научное обеспечение подготовки пловцов: педагогические и медико-биологические исследования, ФиС 1983.
5. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера. М. Астрель, 2003.
6. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М., 2006.
7. Плавание. Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ и УОР. -М., 1983.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание. Приказ Минспорта России от 03.04.2013 № 164.
9. Приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Список литературы для обучающихся и родителей.

1. *Викулов А.Д.* Плавание. -М, ФК и спорт, 2003.
2. *Макаренко Н.П.* Юный пловец. - М. ФК и спорт, 1983.

3. Плавание: учебник для ВУЗов. -М., ФК и спорт, 2001 /ред. М.Ж. Булгаковой/.
4. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.- М.ФК и спорт, 1986
5. Интернет ресурсы.

