

**Управление образования, по делам молодежи и спорта
Администрации Сеченовского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр спортивного и эстетического воспитания детей»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от « 28 » августа 2025
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦСиЭВД»
М.А. Лутохин



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

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год.

Уровень реализации программы: базовый

Автор составитель:
тренер – преподаватель
Корнилаев Е.Ю.

Сеченово
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	12
3. Содержание программы	13
4. Формы аттестации.....	18
5. Оценочные материалы.....	19
6. Медицинское обследование.....	22
7. Методическое обеспечение программы	23
8. Воспитательные мероприятия.....	30
9. Условия реализации программы.....	31
10. Литература	33
Приложение 1 Методы обучения по плаванию.....	35
Приложение 2 Календарный учебный график.....	38

1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа секции плавания МБУДО «ЦСиЭВД». Нормативная и правовая база для составления данной программы:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.).
3. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642).
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2014 г. №996-р).
8. Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (расп. Правительства РФ от 29.11.2014 г. №24030- р).
9. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).

12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

-Устав МБУДО «ЦСиЭВД».

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию (далее - Программа) предназначена для организации обучения плаванию детей в возрасте 7-18 лет.

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям плаванием, выявление одаренных обучающихся, подготовку детей к переходу на начальный этап спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа «Плавание» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям плаванием и физкультурой.

Образовательная программа «Плавание» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, уровень освоения – **базовый**.

Актуальность. В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения. Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических

упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Отличительные особенности программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с занимающимися. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Новизна и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 18 лет.

Условия набора в секцию. Запись в секцию осуществляется в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям и с согласия родителей.

Обучающиеся могут быть отчислены в следующих случаях:

- в связи с выездом за пределы города
- по состоянию здоровья
- за поведение, угрожающее жизни и здоровью окружающих их детей.

Педагогическая целесообразность программы. Для многих родителей желание улучшить здоровье своего ребенка через занятия плаванием является основным мотивом для записи ребенка в секцию. При этом спортивная составляющая, достижение ребенком высоких результатов на соревнованиях –

приобретает второстепенное значение. Подобным образом формируется отношение к занятиям и у самих детей.

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

Цели программы:

- формирование устойчивого интереса детей, подростков, молодежи к регулярным занятиям плаванием;
- достижение обучающимися высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности и (или) дальнейшего перехода на следующий этап подготовки.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоёмах;
- сформировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приёмам закаливания;
- познакомить с историей развития отечественного плавания;
- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;
- дать знания о методах и способах спасения людей на воде;
- освоить элементы различных способов плавания.

Развивающие:

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма — сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;
- укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом,

воспитывать основы здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- воспитать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремлённость, трудолюбие;
- воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизм;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием.

Отличительные особенности программы.

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены:

- лица, желающие заниматься плаванием и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития, имеющие любой уровень плавательной подготовленности;

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы.

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как на воде (плавательный бассейн «Олимпийские надежды»), так и на суше (тренажерный зал, спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и пр.), в группы могут набираться новички.

Возраст обучающихся в группах начальной подготовки устанавливается в

диапазоне от 7 до 18 лет. Комплектование учебных групп осуществляется по возрастному принципу:

- младший школьный возраст (7-8 лет, 9-10 лет);
- средний школьный возраст (11-12, 13-14 лет);
- старший школьный возраст (15-18 лет)

Этапы обучения.

Обучение условно делится на два этапа.

На первом этапе (вводном) занятия проводятся на «малой воде» и направлены на освоение обучающимися в воде, обучение их технике плавания различными способами. В этот период происходит привыкание обучающихся к регулярным занятиям плаванием, тренировочному процессу.

Второй этап обучения проводится на «большой воде». В этот период происходит углубление освоения обучающимися техники плавания, обучение технике стартов и поворотов. Продолжительность этапов строго не регламентируется и зависит от достигнутых результатов (умений обучающихся).

Обучение плаванию каждым способом происходит в четыре этапа:

1. Показ техники изучаемого способа плавания (демонстрация лучшими пловцами, наглядная агитация – плакаты, рисунки, видеофильмы и пр.), создание представления об изучаемом способе плавания.

2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений), выполнение на суше и в воде общеразвивающих и специальных упражнений, имитирующих технику плавания, упражнения для освоения с водой;

3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Порядок изучения техники плавания: положение тела, дыхание, движение ногами, движение руками, согласование движений. Каждый элемент техники сначала демонстрируется на суше, затем – в воде. Последовательное согласование разученных движений происходит в следующем порядке: движение ногами с дыханием, движение руками с

дыханием, движение ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. На этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающегося.

4.Закрепление и совершенствование техники плавания. Ведущее значение на этом этапе имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим, на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией ног и рук должно быть 1:1.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- индивидуальная работа с обучающимися;
- участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);
- контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

При организации учебного процесса в спортивно-оздоровительных группах на воде и суше преимущество отдается групповой форме работы.

Групповое занятие на воде условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная – в воде.

Подготовительная часть (5-10мин.) включает построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми

упражнениями.

Основная часть занятия (30мин.) направлена на решение главных задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду. В начале этой части занятия, для адаптации к воде, обучающимся предлагается выполнить несколько разминочных упражнений.

Заключительная часть занятия (5-10мин.) строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия.

Режим занятий.

Работа с обучающимися рассчитана на 39 недель. Учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 маем следующего года.

Режим учебно-тренировочной работы.

Спортивно оздоровительный	Период обучения	Наполняемость групп (чел.)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
Начальный	1 год	15-20	6	3

Максимальный состав учебных групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов.

Сроки реализации программы.

Продолжительность образовательного процесса составляет 1год (234 часа по каждой группе). По окончании обучения по Программе, обучающиеся могут быть:

- отчислены из Учреждения в связи с завершением обучения;
- переведены на обучение на этап начальной подготовки (в соответствии с возрастом, требованиями контрольно-переводных нормативов).

При возникновении необходимости освоения программы применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, занятия

проводятся с детьми, изъявившими желания и имеющими техническую возможность такого обучения.

Допускаются дистанционные формы работы в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагоприятной эпидемиологической ситуации:

- offline консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;
- online консультации в режиме чата/видеочата в мессенджере или через связь по телефонной линии;
- рассылка электронных учебно-методических комплексов (ЭУМК) – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме (текстовый документ, видео-, аудиофайл, презентация, ссылка на ресурс или образовательную площадку в сети Интернет, и другие цифровые ресурсы).

Программа реализуется в сетевом взаимодействии, на базе спорткомплекса «Олимпийские надежды».

Ожидаемые результаты:

- стабильность состава обучающихся, регулярное посещение тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- освоение предусмотренных программой теоретических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.

Способы определения результативности:

- Контроль посещаемости занятий в журнале учета групповой работы;
- Мониторинг роста показателей по общефизической и специальной физической подготовке (тестовые мероприятия, контрольные срезы и пр.)
- Проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой;

- Выступление обучающихся на официальных соревнованиях по плаванию (по желанию), выполнение ими требований для присвоения спортивных разрядов;

- Проведение тематических соревнований внутри группы, между обучающимися (День кролиста, День спиниста, День брассиста и пр.).

Формы подведения итогов реализации программы.

По окончании учебного года обучающиеся сдают нормативы, для перехода на следующий год обучения.

Нормативы для групп по общефизической подготовке

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3х10м; с	9,5	10
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+

Нормативы для групп по технической подготовке

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Длина скольжения, м	6	6
Техника плавания всеми способами:	+	+
А) с помощью одних ног	+	+
Б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100м избранным способом	+	+

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

2. Учебно-тематический план

Годовой учебный план рассчитан на 39 недель учебно-тренировочных занятий. Распределение объемов компонентов подготовки по годам обучения представлено в Таблице.

Учебно-тематический план

Разделы подготовки/год обучения	1 год
1. Теоретическая подготовка	12
2. Физическая подготовка на суше и в воде в том числе:	208
- общефизическая подготовка	78
- специальная физическая и техническая подготовка	130
3. Соревнования и контрольные испытания	10
4. Медицинское обследование	4
ВСЕГО:	234

План учебно-тренировочных занятий по плаванию

№	Содержание занятий	Месяцы												Итого (час)	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
1	Теоретические занятия													12	
	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1				1						-	-	-	2
	Гигиена физ.упражнений и профилактика заболеваний		1		1							-	-	-	2
	Влияние физ.упражнений на организм человека			1		1		1				-	-	-	3
	Основы техники плавания и методики тренировки	1	1	1			1					-	-	-	4
	Спортивный инвентарь и оборудование						1					-	-	-	1
2	Физическая подготовка													208	
	ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	-	-	-	117
	СФП, СТП	9	10	10	10	10	10	10	11	11		-	-	-	91
3	Соревнования и контрольные испытания													10	
				1	2		1	1	1	2		-	-	-	
4	Медицинское обследование													4	
		2				2						-	-	-	
	Всего (час):	26	25	26	26	27	26	25	25	26		-	-	-	234

3. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка (12 часов).

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

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки необходимо учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития спорта, биографии известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и пр. Полезен просмотр и обсуждение видеороликов, передач и статей в СМИ на спортивную тематику. Теоретическая подготовка также может осуществляться путём самообразования - изучения по заданию тренера материалов по конкретной тематике.

Примерный план теоретической подготовки для групп начальной подготовки

№	Тема	Год обучения
		1 год
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2
3	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2
4	Влияние физических упражнений на организм человека	3
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях	
6	Морально-волевая подготовка	

7	Основы техники плавания и методики тренировки	4
8	Правила, организация и проведение соревнований	
9	Спортивный инвентарь и оборудование	1
	Всего часов	12

Содержание теоретических занятий для спортивно-оздоровительных групп

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Тема 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

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

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях

спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях на воде и во время занятий спортом.

Тема 6. Морально-волевая подготовка

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

Тема 7. Основы техники плавания и методика тренировки

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований

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

Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

.Физическая подготовка (208 часов).

Физическая подготовка пловцов направлена на всестороннее развитие организма обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка (ОФП) включает:

- общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, скоординированность, расслабление; упражнения для

укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах

- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;

- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками;

- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;

- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты;

- спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол);

- строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг;

- легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противходом и по диагонали и т.д.

Специальная физическая и техническая подготовка (СФП, СТП) включает:

Овладение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй:

- выполнение упражнений, имитирующих технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов (на суше и в воде);

- плавание с помощью движений одними руками (одной рукой, другая – вытянута вперед или прижата к туловищу);

- плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;
- плавание с полной координацией движений;
- изучение и совершенствование техники дыхания и простых поворотов на груди, спине;
- проплывание дистанции различными стилями с постепенным увеличением длины дистанции;
- изучение техники старта с тумбочки, из воды;
- эстафетное плавание с использованием спортивных способов.

4.Формы аттестации.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Плавание» предусматривает следующие виды аттестации:

Промежуточная аттестация- опрос, тестирование обучающихся. Оценка уровня плавательной подготовки, технической подготовки, физической подготовленности учащихся. Оценка уровня технической, физической подготовленности учащихся. Учащиеся сдают контрольное тестирование.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной подготовке (СП);
- теоретическое тестирование.

Текущая аттестация – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоение уровня содержания программы, достижений, обучающихся в период обучения).

Итоговая аттестация - выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля итоговой аттестации: участие в соревнованиях.

По окончании обучения, обучающимся выдается свидетельство о прохождении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание».

5.Оценочные материалы

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения. Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Тестовые задания по физической и технической подготовке:

- бросок набивного мяча 1 кг; м. - показатель силы, быстроты реакции, ловкости;
- наклон вперед стоя на возвышении – показатель гибкости;
- выкрут прямых рук вперед, назад - умения координировать движения.

Теоретическая подготовка в рамках промежуточной аттестации оценивается по результатам тестов, обучающиеся должны ответить на 10 вопросов. Оценивание теоретических знаний, полученных на занятиях: 10 правильных ответов - 3балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1балл. Результаты тестов суммируются с результатами тестов физической подготовки.

4-6 баллов низкий уровень освоения программы.

9-7 баллов - средний уровень освоения программы.

<p>1. Показатели Освоение обучающимися уровня технической, физической подготовленности. Уровень освоения элементов техники плавания.</p>	<p>Форма контроля</p> <ul style="list-style-type: none"> • тестовые задания по физической подготовке; • оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся. 	<p>Критерии оценки Уровень освоения программы контролируется с помощью тестирования физической подготовки, выполнения контрольных упражнений, которые проводятся в группах, оценка тестирования проходит по следующим критериям: <input type="checkbox"/> качество выполнения упражнения; <input type="checkbox"/> результат выполнения упражнения; <input type="checkbox"/> время выполнения упражнения.</p>	<p>Система оценки 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. 2 балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего. 4-6 баллов низкий уровень освоения программы. 9-7 баллов - средний уровень освоения программы. 12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.</p>
---	---	---	---

12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.

Оценочные материалы результативности образования по программе

2.	Освоение обучающимися теоретических знаний и навыков	Тестовое задание – ответить на 10 вопросов	10 правильных ответов - 3 балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1 балл.	4-6 баллов низкий уровень освоения программы. 9-7 баллов - средний уровень освоения программы. 12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.
3.	Развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта.	<ul style="list-style-type: none"> • педагогическое наблюдение за увлеченностью, деятельностью и развитием мотивации на занятиях; • оценка уровня мотивационно-ценностного отношения к занятиям; • оценка способности организовывать собственную деятельность, в условиях соревнований и организации досуга. 	<ul style="list-style-type: none"> • способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции. 	Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом (утренняя зарядка, физкультпаузы, проведение судейства соревнований).
4.	Развитие личностных качеств коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> • соревнования внутри групп; • тестовый заплыв с командой педагогов ДЦ «Лазурный». • наблюдение за отношениями обучающихся в коллективе; 	<ul style="list-style-type: none"> • способность к сотрудничеству и коммуникации; • способность к решению лично и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику; 	Результаты участия в соревнованиях. Подведение итогов. Оценка соревновательной деятельности. Положение о соревнованиях.

	<ul style="list-style-type: none"> • самоанализ 	способность к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.	
--	--	---	--

Оценочные материалы, используемые в рамках промежуточной аттестации

Формы подведения итогов: личные соревнования.

Программа предусматривает вводную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Оценочные материалы, используемые в рамках промежуточной аттестации.

Уровень освоения программы контролируется с помощью тестирования плавательной подготовки, выполнения контрольных упражнений, которые проводятся в группах, оценка тестирования проходит по следующим критериям:

- качество выполнения упражнения;
- время выполнения упражнения.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование технической подготовки, теоретической подготовки. Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы – итоговое тестирование, проплывание 50м способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» на технику. Апробация выполнения норматива плавания комплекса ГТО, согласно своей возрастной ступени.

Теоретическая подготовка в рамках промежуточной аттестации оценивается по результатам тестов, обучающиеся должны ответить на 10 вопросов. Оценивание теоретических знаний, полученных на занятия: 10 правильных ответов - 3балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1балл. Результаты тестов суммируются с результатами тестов физической подготовки.

4-6 баллов низкий уровень освоения программы.

9-7 баллов - средний уровень освоения программы.

12-10 баллов - максимальный уровень освоения программы.

Педагогический мониторинг – контрольные задания, ведение журнала учета работы по ДООП, ведение оценочной системы. Мониторинг образовательной деятельности учащихся – самооценка обучающихся, выполнение нормативов ОФП и СФП, участие в соревнованиях.

6. Медицинское обследование (4 часа).

Для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах углубленное медицинское обследование не проводится.

Для получения допуска к занятиям, обучающимся необходимо предоставить:

- Справку от врача об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием с печатью медицинского учреждения, заверенную личной подписью и печатью врача (1 раз в шесть месяцев);

- Справку от врача-дерматолога об отсутствии кожных грибковых заболеваний (один раз – в начале учебного года);

- Детям младшего школьного возраста (до 12 лет) - результаты исследований на энтеробиоз (1 раз в три месяца, п. 3.12.2. СанПиН 2.1.2.1188-03.2.1.2).

7. Методическое обеспечение программы

Рекомендации по организации занятий по плаванию с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся.

Обучающиеся 7-10 лет. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем проще ребенку будет освоить сложные технические элементы в дальнейшем. Дети 7-10 лет имеют сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные

группы, что обеспечивает хорошую плавучесть тела в воде и облегчает разучивание движений по формированию техники плавания. Сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. При соблюдении принципа постепенности в обучении, для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег, плавание с умеренной интенсивностью и т.п.

Для детей 7-10 лет свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Необходимо учитывать, что дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию, работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации, применяются разнообразные методы поощрения, оценка деятельности каждого ребенка. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

Обучающиеся 10-13 лет. Возраст 10-13 лет является наиболее благоприятным, чтобы заложить надежные основы технической и физической подготовки.

Обучающиеся этого возраста способны технически правильно выполнять движения, осваивать различные стили плавания.

При проведении занятий с детьми данной возрастной группы, необходимо особое внимание уделять упражнениям на развитие деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение подвижности в суставах и

гибкости, развитие выносливости, скорости.

В это время происходят бурные морфологические и функциональные изменения в тканях и органах детей, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости. Данный период характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8—9 и особенно интенсивно - с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса — в период от 11 до 14 лет.

Иногда в результате интенсивного роста тела, в движениях подростка начинается дисгармония, что может привести к раздражительности ребенка или снизить самооценку. Такой ребенок особо нуждается в спортивных успехах и достижениях и связанных с ними положительных эмоциях.

Обучающиеся 15-17 лет. В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается его становление. Обучение в спортивно-оздоровительных группах при работе с данным возрастом, в значительной степени зависит от уровня подготовки обучающихся. Так, при отсутствии необходимой гибкости и подвижности в суставах, могут возникнуть проблемы с освоением техники отдельных стилей плавания, выполнении гребковых движений.

В данном возрасте особое внимание следует уделять силовой подготовке, развитию физической выносливости.

В юношеские годы психическое состояние спортсмена очень изменчиво. Появляются новые интересы, увлечения, подростков все больше интересуют вопросы морали и личности. Они осознанно выбирают себе идеал, который воплощается в конкретных людях, которых они берут за образец. Таким образцом может стать товарищ по группе, тренер, знаменитый спортсмен и т.д. Задача тренера – помочь подростку в самосовершенствовании, приближении к своему «идеалу». Тренеру необходимо строить образовательный процесс таким образом, чтобы обучающийся видел траекторию своего развития. Рекомендуется обсуждать с обучающимися достигнутые результаты обучения, а также предлагать упражнения для самоподготовки, важно не забывать о

различных формах поощрения. Во взаимоотношениях тренера и спортсмена юношеского возраста на первом месте стоят принципиальность, взаимное уважение и высокие требования.

Методические рекомендации по организации игр на воде

Игры на ознакомление с плотностью воды

- «Кто выше?» Играющие становятся лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляют победителя и призера. Рекомендуется объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая более обтекаемое положение.

- «Полоскание белья». Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременно поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, как бы полоская белье. Руководитель дает играющим задание выполнять каждый вид движений сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

- «Переправа». Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренгу, в колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала переправляться нужно медленно, не вызывая излишнего шума, чтобы «противник не услышал». Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения, игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут по воде, помогая себе гребками рук.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

- «Кто быстрее спрячется под водой?». Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры – необходимо сесть на дно. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает детям почувствовать подъемную силу воды и убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

- «Хоровод». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего, они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держатся за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

- «Насос». Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

- «Винт». Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, по команде, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение в воде. При выполнении поворотов ведущий дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

- «Авария». По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхности воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) – «пока не подоспеет помощь». До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

- «Пятнашки с поплавком». Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки

принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет положение «поплавка», тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности играющих, вместо положения «поплавка» можно принять положение «медуза» или любое другое, известное играющим.

Игры с выдохами в воду

- «У кого больше пузырей?» По команде ведущего, играющие погружаются с головой под воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший наиболее продолжительный и непрерывный выдох в воду. Необходимо напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

- «Ваньки-встаньки». Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполняла упражнение. Ведущему необходимо внимательно следить не только за правильностью выполнения упражнения, но и за тем, чтобы играющие открывали глаза в воде.

- «Качели». Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает та пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох под воду.

Игры со скольжением и плаванием

- «Кто дольше проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

- «Стрела». Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младшего возраста.

Игры с прыжками в воду

- «Не отставай». Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро переворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Игру можно проводить с неумеющим плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

- «Эстафета». Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, в которой все игроки раньше оказались в воде. Необходимо напомнить играющим, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с мячом

- «Мяч по кругу». Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

- «Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается осалить кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». В зависимости от подготовленности участников, игра может проводиться на мелком и глубоком бассейне.

- «Гонки мячей». Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший и не потерявший мяч. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Рекомендации тренеру по соблюдению техники безопасности при организации занятий на воде

Во избежание травм и несчастных случаев на воде, необходимо:

- допускать обучающихся к занятиям по плаванию только с разрешения врача (справка);
- тщательно следить за состоянием места проведения занятия;
- категорически запрещать обучающимся заплывать за границу купания;
- во время занятий плаванием строго соблюдать дисциплину;
- входение и выход из воды осуществлять только по команде тренера;
- обучающиеся, опоздавшие на занятие, допускаются к нему только по разрешению тренера;
- выход из воды до общего сигнала допускается только по разрешению тренера;
- к изучению прыжков в воду допускать только умеющих хорошо плавать;
- место плавания, оборудование, инвентарь проверять ежедневно до начала занятий, неисправности немедленно устранять.

8. Воспитательные мероприятия

Главной задачей в занятиях спортом является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания во многом зависит от его способности сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель.

Важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания отведено методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным. Важным методом нравственного воспитания является поощрение в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований, и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в группе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказания должны соответствовать поступку.

При снижении активности, утрате интереса к занятиям у обучающихся, большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение.

Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе человек развивается всесторонне в нравственном, умственном и физическом отношении. При решении задач по воспитанию чувства коллективизма, необходимо создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности,

В план воспитательной работы рекомендуется включать проведение тематических бесед на спортивную, патриотическую, этическую тематику, организацию Дней здоровья, праздничных мероприятий и пр.

Примерный план воспитательной работы на учебный год

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	Беседа «Я выбираю спорт»
Октябрь	Участие в акции «Зарядка с чемпионом»
Ноябрь	Беседа «Мы за ЗОЖ»
Декабрь	Праздник «Новогодняя карусель»
Январь	Беседа «Вредные привычки»
Февраль	День здоровья «А ну-ка, мальчики»
Март	День здоровья «А ну-ка, девочки»
Апрель	Экологическая викторина «Знатоки природы»

9. Условия реализации Программы

Для успешной реализации настоящей программы необходимо:

Методические условия:

- условия выполнения тематического планирования программы.

Педагогические условия:

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся в использовании форм, средств и способов реализации программы «Плавание»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей,
- создание безопасного образовательного процесса.

Информационное обеспечение:

- - информационные стенды;
- - сайт МБУ ДО «ЦСиЭВД»

Кадровое обеспечение:

- - программу реализует тренер-преподаватель МБУ ДО ЦСиЭВД
- Материально-технические условия:
- плавательный бассейн;
- раздевалки, душевые, гардероб, санузлы;
- оборудованный кабинет для работы медицинского работника;
- обеспечение спортивным инвентарем.

	Оборудование для реализации программ по плаванию
1.	Разделительные дорожки
2.	Покрытие напольное противоскользящее 80м
3.	Стеллаж для хранения инвентаря

10.	Доски для плавания
12.	Лопатки для плавания
13.	Очки для плавания
14.	Шапочки для плавания
17.	Маски для плавания
18.	Маски для плавания с трубкой
19.	Зажим для носа

10. Литература

1. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Детство-пресс», 2005. – 112с.
3. Макаренко Л. Подготовка юных пловцов. – М., Физкультура и спорт, 1974.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Обучение детей плаванию в раннем возрасте / Составители: Н.Л.Петрова, В.А.Баранов. – М.: «Советский спорт», 2006.
7. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро – М. : Эскмо, 2010 – 280с.
8. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
9. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва / А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов. – М.: Советский спорт, 2009 - 216с.

10. Правила соревнований по виду спорта «Плавание» - 2008г.

для тренеров-преподавателей:

1. Бутин И. М. Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2018.

2. Донской Д. Д., Гросс Х.Х. Техника плавца. М.: ФиС, 2016.

3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2018.

4. Илюшин О.В.: Основы техники и методика обучения плаванию. – Казань, 2018.

5. Копс К.К. Упражнения и игры плавца. – М.: ФиС, 2017.

6. Логинов В.А., Болотов А.Г., Щеглов Н.А., Кубеев А.В.: Правила соревнований по плаванию, Москва, 2017.

7. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2014.

8. Поварницин А.П. Волевая подготовка плавца. – М.: ФиС, 2015;

9. Раменская Т.И. Юный пловец: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке пловцов. – М.:СпортАкадемПресс,2009.

10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 2017.

11. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. 4-е изд., стереотипное - М.: Академия, 2016. С. 233-239

для воспитанников и родителей:

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2017.

2. Ермаков В.В. Техника по плаванию. – Смоленск: СГИФК, 2015.

3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев:

Здоровья, 2010.

4. Поварницин А.П. Волевая подготовка пловца. – М.: Физкультура и спорт, 2016.

5. Раменская Т.И. Плавание. – М., 2019.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru>;

2. <http://olympic.ru>

3. <http://www.flgr.ru/>

4. <https://www.skisport.ru>

Приложение 1

Методы обучения плаванию

При обучении плаванию применяют три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

Словесные методы. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер дает обучающимся возможность создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Речь педагога должна быть краткой, образная и понятной. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов – помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и пр. тренер проводит на суше, до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, тренер отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли.

Пример: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох – «толчок»» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда все

обучающиеся встали на дно и повернулись лицом к тренеру, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, большие тянуться вперед. А теперь посмотрим ,кто больше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох. Старт».

С помощью команд тренер как бы управляет группой и ходом обучения. Все задания на занятии выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. 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 и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения:

- для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями «раз-два-три» и т.д.;
- при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох», длинным «выдох»;
- при освоении выдоха в воду.

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.

Пример: При выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнений 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, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением, наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Особенно велика роль наглядного восприятия у детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. В целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленном исполнении, остановками в главных фазах).

Пример. Гребок рукой в кроле изучается с остановкой руки в трех фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2-3 раза напрягать мышцы рук по 3-5 секунд.

Однако, выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. 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 – занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением тренера по отношению к группе:

- тренер должен видеть каждого обучающегося, чтобы исправить его ошибки;
- обучающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у обучающихся не создается впечатление, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, обучение плаванию 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: этапе освоения техники плавания.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятие оживление, радость, положительные эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания обучающийся все же не может его выполнить. Тренер берет руки (ноги) обучающегося в свои руки и помогает ему несколько раз воспроизвести правильно движение.

