

Министерство образования Архангельской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»

Принята решением
педагогического совета
Протокол № 2 от 27.05.2022

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО "ДЮСШ № 2"

Голубев П.И.
Приказ от «05» 09 2022
№ 148/01-06

Дополнительная общеразвивающая программа
«Начальный этап обучения плаванию»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Заместитель директора по УВР
Мироновский А.Л.

Северодвинск
2022

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график	11
3. Содержание программы	13
4. Условия реализации программы	17
5. Список информационных ресурсов	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Начальный этап обучению плаванию» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242),

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816)

Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391).

Плавание имеет большое значение для всестороннего физического развития детей и укрепления здоровья. Обучение плаванию основывается на приобретение простейших умений и навыков. Специально подобранные игровые упражнения, подводящие упражнения создают условия для развития координации, согласованности движений. Программа предусматривает использование дифференцированного подхода, а так же лично-ориентированного.

В данной программе тренер-преподаватель использует принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и молодежи, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества. Плавание является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию, закаливанию и оздоровлению детей, повышают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, обладают гигиеническим эффектом. Регулярные тренировки воспитывают волю, смелость, трудолюбие, целеустремленность и дисциплину. Многолетние занятия плаванием формируют нравственные качества личности, идейные взгляды и позиции, необходимые не только в спорте, но и в жизни.

Данная программа реализуется в рамках МБОУ ДО «ДЮСШ № 2». Возможна сетевая форма реализации дополнительной общеразвивающей программы «Начальный этап обучению плаванию» по принципу сетевого партнерства с МАУ «Спортивная школа Строитель» г. Северодвинска.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

Цели и задачи программы

Цель программы – создание условий для физического воспитания личности, выявление одаренных обучающихся, получение ими основ и навыков спортивного плавания, освоение базовых техник. Программный материал объединен в целостную систему и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейшего обучения плаванию;
- ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение знаний в области плавания, знакомство с правилами вида спорта, с историей плавания;
- формирование гармонично развитой личности;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных занятий;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности, расширение физических возможностей;
- обучение комплексу физических упражнений по ОФП;
- обучение основам техники плавания разными способами.

Отличительные особенности программы:

Отличительной особенностью данной программы является подготовка и отбор детей на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе. Именно в период обучения по данной программе идет процесс выявления склонности ребенка к тому или иному способу плавания. Программа относится к стартовому уровню сложности.

Также программой предусмотрено сочетание групповых занятий с индивидуальным подходом к ребёнку. В процесс обучения включены различные подводящие обучающие упражнения, развивающие подвижные игры. В зависимости от уровня освоения обучающимися содержания, программа предусматривает участие обучающихся в соревновательной деятельности.

Характеристика обучающихся по программе

Возраст детей для зачисления в группы 7-8 лет. Именно этот возрастной период является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей. Ребенок становится более стройным, с заметными контурами мускулатуры.

Дети 7-8 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. В этом возрасте они относительно быстро осваивают основы современной техники спортивных способов плавания, чему способствует высокая подвижность в суставах и естественность движений. Но при освоении сложных элементов техники плавания у детей наблюдаются различные сопутствующие движения. Детям этого возраста свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость. Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение

центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы. В этот период времени целесообразно применять разносторонние упражнения на суше и в воде, развивающие мускулатуру юного пловца. У младших школьников мышца сердца по своему развитию намного отстает от мышцы взрослого человека. Небольшой объем сердца и незначительная величина выброса крови в единицу времени не позволяют достичь больших величин максимального потребления кислорода, развить и поддержать высокую мощности мышечной деятельности. Усиление сердечной деятельности происходит главным образом за счет увеличения частоты сердечных сокращений.

Мышца сердца ребенка благодаря широкому просвету коронарных сосудов и быстрому кровообращению обильно снабжается кровью. Значительная эластичность стенок кровеносных сосудов, невысокий уровень артериального давления расширяют функциональные возможности сердца. Поэтому сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. Оказывается, что при соблюдении постепенности для них посильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: кроссовый бег и бег на лыжах в умеренном темпе, плавание с умеренной интенсивностью и т.п. Относительно продолжительные упражнения в спортивном плавании посильны для детей потому, что здесь в работе принимают участие почти все основные мышечные группы, выполняющие своеобразную роль «мышечного насоса», помогающего сердцу. С 7 лет происходит заметное увеличение жизненной емкости легких. На развитие дыхательного аппарата ребенка большое влияние оказывают занятия спортом. Показатели функции дыхания у 7-8 летних пловцов со стажем 1 года соответствуют показателям 12-13-летних подростков, не занимающихся плаванием. Хорошо влияют на развитие дыхательного аппарата различные циклические упражнения на суше и специальные дыхательные упражнения. 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 занятии 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. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Условия зачисления.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Продолжительность обучения	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы	Оптимальная наполняемость группы (человек)
1 год	2	2	7	12- 15

К условиям зачисления в группы обучения по данной программе являются следующие требования: к обучению в группах допускаются дети в возрасте 7-8 лет, желающие заниматься в группах по плаванию и прошедшие предварительный отбор.

Критерии отбора:

Уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 25 м любым способом без остановки.

Морфологические признаки ребёнка: пропорциональное телосложение, высокий рост, небольшая масса тела, лёгкий костяк, тонкие лодыжки и запястья, большой размер кисти и стопы.

Гидродинамические качества ребёнка:

хорошая обтекаемость тела, держит равновесие (баланс), плавучесть (высоко лежит на воде), мягкие и ритмичные движения в воде (напр. работа ног при скольжении на груди).

Двигательные способности ребёнка: хорошая координация движений.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача-педиатра для занятий в бассейне). В медицинской справке указывается информация согласно требованиям для зачисления в спортивную школу:

1. Вид спорта.
2. Группа здоровья,
3. Состоит ли на учете «Д», указать специалиста и диагноз.
4. Физкультурная группа.
5. Перенесенные заболевания.
6. Результаты анализа на энтеробиоз.

Сроки и этапы реализации программы.

Срок реализации программы – 1 учебный год. Занятия начинаются с 1 сентября учебного года. Преимущественной направленностью обучающего процесса являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений. Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия - 2 модуля. В каждом модуле присутствуют контрольные нормативы - тестирование, для дальнейшего перехода

на следующий модуль, а так же результаты тестирования и сдачи контрольных нормативов используются для корректировки дальнейшей работы тренера-преподавателя. Тренер преподаватель проводит анализ своей деятельности по работе с детьми в конце каждого модуля, для повышения эффективности работы, и получения более высоких результатов.

Первый модуль с сентября по декабрь месяц включительно, второй модуль с января по май месяц включительно. В первом модуле проводится освоение с водой и обучение технике плавания с помощью движений ногами кролем на груди и на спине, обучение технике учебных прыжков воду. В конце модуля (декабрь) обучающиеся сдают контрольные нормативы:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди – 50 м;
- 2) плавание с помощью движений ногами кролем на спине – 50 м;

Во втором модуле продолжается параллельно-последовательное освоение и совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации, разучивается основа техники старта, простых поворотов. В конце модуля (май) занимающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и плавательной подготовке:

- 1) плавание кролем на груди в полной координации – 100 м
- 2) плавание кролем на спине в полной координации – 100 м.

Формы и режим занятий по программе

Формы обучения: форма занятий – очная, групповая.

Сроки реализации программы: 1 год – 72 часа на весь период обучения, программа рассчитана на 36 учебных недель (2 часа в неделю). Наполняемость учебной группы – 15 человек.

Минимальный возраст для зачисления, численный состав обучающихся,
объём учебной нагрузки.

Уровень подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы (чел.)	объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Число занятий в неделю	Количество учебных часов в году
Стартовый	1	7	15	2	2	72

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации. Периодичность проведения занятия – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания. На практических занятиях дети овладевают основами техники спортивного плавания. Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, практических методов, приемов и форм обучения. Весь процесс обучения придерживается строгому соблюдению принципа последовательности, от простого к сложному.

Занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма, на достижение оптимального уровня работоспособности. Основная часть занятия проводится в воде и направлена на решение основных задач обучения по программе. В заключительной части занятия предусматривается снижение физической нагрузки. В конце занятия проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, подведением итогов занятия, сообщением домашнего занятия.

Ожидаемые результаты и формы их проверки

Результатом освоения программы по плаванию является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Формирование круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники плавания, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта выступления на спортивных соревнованиях по плаванию, формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

В предметной области «Теоретическая подготовка»:

- знание истории развития спорта плавание;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

-формирование осознанного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

В предметной области «Общая физическая подготовка»:

-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

-повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта плавание;

-формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

В предметной области «Вид спорта»:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта плавание;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта плавание; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся являются регулярность и систематичность посещения занятий. Пропуски занятий возможны только по болезни (с предоставлением медицинского заключения), или иной причины с предоставлением подтверждающего документа.

Подтверждение успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и сохранность контингента;
- рост функциональных возможностей обучающихся;
- успешная сдача тестовых заданий и упражнений;

Формы контроля предполагают проведение индивидуального, фронтального опроса, текущий (в том числе визуальный и корректирующий) контроль педагога, взаимоконтроль

и самоконтроль, контрольное упражнение, открытое занятие. В начале, середине и в конце учебного года проводится мониторинг для контроля эффективности усвоения программы.

Виды контроля:

- входной контроль (проверка знаний и умений на начальном этапе освоения программы);
- промежуточный контроль (отслеживание активности обучающихся в освоении программы);
- итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений и навыков по итогам реализации программы), контрольные упражнения, открытое занятие.

2. Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение на протяжении всего года обучения.

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана	Количество часов
1.	Обязательные предметные области		62
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 15	10
1.2.	Общая физическая подготовка	40-45	32
1.3.	Вид спорта	25 - 30	20
2.	Вариативные предметные области		10
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10 - 15	10
3	Итого		72

План-график распределения учебных часов

(2 часа в неделю)

/п	Виды подготовки	Месяцы												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5				
	Теория													
1	Исторический обзор развития плавания,	1	1											
2	Правила поведения в бассейне	1				1								
3	Знакомства с правилами соревнований							1	1					
4	знания гигиены, режима дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.	1	1	1	1									
	Практика													
1	ОФП	3	4	4	4	4	4	3	2	2				
2	Техническая подготовка	1	1	2	2	2	3	3	3	3				
3	Подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	2				
4	Контрольные нормативы								1					
5	Участие в соревнованиях									1				
	Всего часов 72 (36 недель)	8	8	8	8	8	8	8	8	8				

Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Режим занятий обусловлен нормативно-правовой базой МБОУ ДО «ДЮСШ № 2», ориентированной на обучение детей младшего школьного возраста. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

Основные формы работы на занятии: индивидуальные, групповые и коллективные (игровая деятельность). Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду. Техническая подготовка – процесс обучения основам техники двигательных действий спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

3. Содержание программы

Содержание образовательной деятельности с обучающимися определяется тремя факторами: спецификой, модельными требованиями подготовки обучающихся в плавании, возрастными особенностями обучающихся.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением обучающимся минимума знаний, необходимых для понимания процесса обучения и безопасности его осуществления. Теоретические знания даются непосредственно в процессе обучения, в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед, видеопрезентаций. Программный материал по теоретической подготовке построен с учетом возраста обучающихся и распределен на весь период обучения.

Теоретические основы физической культуры и спорта

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие, техника безопасности и правила поведения на занятиях.	2
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1
3	Истории развития плавания	1
4	Умения и навыки гигиены, режима дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, здоровое питание.	2
5	Терминология, применяемая в плавании	1
6	Место занятий, оборудование, инвентарь.	2
7	Правила поведения при купании в открытых водоемах.	1
	Всего часов	10

Тема 1. Вводное занятие

История плавания. Плавание как вид спорта. Права и обязанности обучающегося в спортивной школе. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека.

Тема 3. Истории развития плавания

Выдающиеся пловцы прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы, Олимпийских Игр.

Тема 4. Умения и навыки гигиены, режима дня, закаливание организма, здоровый образ жизни, здоровое питание.

Тема 5. Терминология, применяемая в плавании Понятие спортивной тренировки. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий. Понятие об общей, специальной физической подготовке.

Тема 6. Места занятий, оборудование, инвентарь, Оборудование и инвентарь используемый при обучении плаванию.

Тема 7. Правила поведения при купании в открытых водоемах.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка является необходимым звеном занятия. Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, как основы специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта плавание;

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм с некоторым учетом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма, повышение уровня развития выносливости, силы быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы,

необходимой для достижения высоких результатов;

- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

-повышение уровня волевой подготовленности путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег на скорость на отрезках 15-30м;

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах), прыжки. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах.

Подвижные игры.

Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Чехарда», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, в мини-футбол, ручной мяч и др.

Программный материал для практических занятий.

Совершенствование техники плавания, стартов, поворотов.

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений. Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют в определенные комплексы, в которых

плавание по элементам или со связками элементов чередуются с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что спортсмену предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение) по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухсторонним дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным

баттерфляем с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «мятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

4. Условия реализации программы

Форма реализации программы – очная. В случае особых условий возможна очно-заочная и дистанционная форма обучения.

Материально-техническая база.

Занятия проводятся в бассейне МАУ «Спортивная школа Строитель» г. Северодвинска. Чаша бассейна 25 метров, ширина дорожек соответствует нормам для проведения занятий и проведению соревнований. Используемый инвентарь - плавательные доски разного размера и веса, нудлы разной длины, шайбы, ласты по размеру, лопатки, утяжелители. Требования к подготовке педагога: педагогу необходимо соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (утв. Приказом Министерства труда РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н).

5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

1. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждено приказом Минспорта РФ от 27.12.2013г. №1125)

2. Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2014. - 104 с. - Библиогр.: с. 102-104.

3. Козлов А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.: ил. - Библиогр. с. 82.

4. Козлов А.В. Технологии спортивной тренировки в ИВС плавании: совершенствование спортивных способов плавания: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 120 с.: ил. - Библиогр. с. 120.

5. Козлов А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СанктПетербург: [б. и.], 2014. - 131 с.: ил. - Библиогр. с. 131.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

1. [Http://www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной федерации плавания.
2. [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
3. [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru)- сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы).
4. [Http://www.swimmer.ru](http://www.swimmer.ru)- центр обучения плавания взрослых.
5. [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)- новости водных видов спорта.
6. [Http://www.virtual-swin.com](http://www.virtual-swin.com)- техника плавания.
7. [Http://www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru)- техника плавания известных пловцов.
8. [Http://www.len.eu](http://www.len.eu) – официальный сайт Европейской лиги плавания.