

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»

П.И. Голубев

Приказ от «27» 10 2022
№ 197/01-06

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Оздоровительное плавание»**

Возраст: 6-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:

Охитина С.С.
старший тренер-преподаватель отделения плавания
МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»,

Северодвинск

2022

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Планирование подготовки	5
3.	Педагогический контроль и контрольные нормативы	7
4.	Методика обучения плаванию	7
5.	Содержание программы	10
6.	Методические указания	12
7.	Условия реализации программы	13
8.	Воспитательная работа	15
9.	Приложение	15
10.	Перечень информационного обеспечения реализации программы	18

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 №329-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-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).

«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительное плавание» (далее - Программа) предназначена для организации обучения плаванию детей в возрасте 6-12 лет в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям плаванием, выявление одаренных обучающихся.

Направленность Программы: образовательная физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Плавание – одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Регулярные занятия

плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм. Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника.

Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Цель Программы - обучение детей плаванию.

Задачи Программы:

- укрепление здоровья и закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;
- формирование жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование мотивации к тренировочным занятиям плаванием, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

В результате освоения Программы обучающиеся должны иметь представление о технике плавания способом «кроль» на груди и на спине. Научиться преодолевать дистанцию 25м, длительное время находиться в воде в безопорном положении.

Условия зачисления на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены дети:

- возраст 6-12 лет;

- 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;

- обучающиеся, прошедшие обучение на других этапах подготовки.

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

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.

Обучающиеся, проявившие особые успехи в обучении в рамках данной Программы, могут быть переведены на обучение по «Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Плавание» (при наличии свободных мест и выполнении контрольно-переводных нормативов).

Возраст обучающихся в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в диапазоне от 6 до 12 лет. Комплектование учебных групп осуществляется по возрастному принципу: 6-9 лет и 10-12 лет.

2. Планирование подготовки

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов в неделю	Оптимальное количество человек в группе
СОГ	1 год	6	1	15
СОГ	1 год	6	2	15

Учебный план

Максимальное количество учебных часов в неделю 1			
N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	10-15	3
2	Общая физическая подготовка	40-45	17
3	Техническая подготовка	25 - 30	11
4	Подвижные игры	10 - 15	5
5	Контрольные нормативы	1	1
6	Участие в соревнованиях	1	1
Итого			36

Максимальное количество учебных часов в неделю 2			
N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	10-15	7
2.	Общая физическая подготовка	40-45	32
3.	Техническая подготовка	25 - 30	21
4.	Подвижные игры	10 - 15	10
5.	Контрольные нормативы	1	1
6.	Участие в соревнованиях	1	1
Итого			72

3. Педагогический контроль и контрольные нормативы

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления обучающегося после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных нагрузок, изучению нового материала, недопущение переутомления. Текущий контроль необходим для корректировки в заданиях, выполняемых, для освоения навыков плавания.

Подтверждение успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- рост функциональных возможностей обучающихся;
- успешная сдача тестовых заданий и упражнений;
- успешное выступление в спортивных мероприятиях.

Примерный перечень контрольных нормативов

Контрольные упражнения	ГНП
Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине	+
Плавание в/с	+
Плавание на спине	+

+ задание должно быть выполнено, без учета времени, без учета возрастных особенностей, без учета гендерных различий.

Успешное освоение обучающимися содержания программы зависит от правильного контроля за их подготовленностью.

4. Методика обучения

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

Обучающиеся 6-12 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 6-12 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 6-12 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.

Методы обучения

При обучении используются основные методы: словесные, наглядные, практические.

Словесные методы. Метод играет ведущую роль в педагогическом процессе. Постановка задач обучения, объяснение учебного материала, методические указания, замечания, объяснение ошибок, оценка деятельности учащихся, способы организации коллектива занимающихся и т. д. – в основе этих процессов – слово. Слово необходимо для описания предмета обучения, которым чаще всего становится сущность того или иного движения.

Известно, что процесс обучения имеет три составляющие:

- формирование знания о предмете изучения, предмете преподавания;
- трансформация знания в предмет преподавания;
- превращение знания самим учащимся в предмет учения.

Во всех случаях слово лежит в основе формирования образа предстоящего двигательного действия.

Наглядные методы.

Зрительный анализатор играет важнейшую роль не только в жизнедеятельности организма вообще, но и при организации и управлении движениями, в частности. Значительная часть информации из окружающей среды поступает через зрительный анализатор.

К наглядным методам обучения относятся: демонстрация техники плавания или отдельного упражнения, использование наглядных пособий, схем, диаграмм, таблиц, кинограмм, учебных фильмов, видеозаписей.

Наглядные методы способствуют дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия; с их помощью активно формируется образ.

Демонстрация целого движения и его отдельных частей (показ) на воде может быть выполнена лучшими спортсменами-пловцами как в начале изучения, так и непосредственно в процессе него. Показ может выполняться замедленно, с выделением отдельных, главных частей движения; с остановкой и т. д. Показ всегда должен быть представлен в отличном исполнении. Однако чтобы воспроизвести движение, недостаточно его просто увидеть даже в самом хорошем исполнении: требуются объяснения, комментарии, которые помогут понять суть движения, облегчат его освоение, поэтому наглядные и словесные методы обучения зачастую используются вместе.

К числу наглядных методов обучения относятся специальные условные сигналы и жесты. Они успешно используются многими педагогами, а сами занимающиеся быстро к ним привыкают.

Метод упражнения относится к числу основных практических методов.

При обучении плаванию используются специальные физические упражнения, приходится многократно выполнять упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в целостные движения и, наконец, в способ плавания. Неоднократные выполнения упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствуют развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся, совершенствованию процессов управления движениями, развитию физических качеств.

С помощью метода упражнений задается необходимая нагрузка при обучении плаванию и в спортивной тренировке. С помощью упражнений осуществляется также необходимый отдых. Различают метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Игровой метод. Игровой метод – это не обязательно какая-либо подвижная или спортивная игра (к примеру, водное поло); в принципе, он может быть применен на любом материале, любых физических упражнениях, если соответствует определенным признакам, характеризующим этот метод. Такими признаками являются: отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для проявления самостоятельности и творческих начал, сюжетно-ролевая основа. Разумеется, метод не исключает точного педагогического управления, оно лишь усложняется и приобретает особые формы. Метод используется даже не столько на начальном этапе обучения, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

5. Содержание программы

Программа включает в себя теоретическую подготовку и практическую подготовку (общая физическая подготовка, техническая подготовка, подвижные игры, участие в соревнованиях, контрольные упражнения).

Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия - проводятся в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время занятия (в период отдыха). Весь материал излагается в доступной форме и соответствует возрасту обучающихся.

Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования различных наглядных пособий. При проведении теоретической подготовки учитывается возраст учащихся. Материал излагается в доступной форме, игровой форме.

Практическая подготовка.

Группы СОГ, максимальное количество учебных часов в неделю 1.

Практические занятия рассчитаны на 33 часов общая физическая подготовка-17 часа, техническая подготовка- 11 час, подвижные игры- 5, контрольные нормативы – 1 часа, участие в соревнованиях– 1 час,

Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма обучающегося, повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, оздоровление и закаливание.

Техническая подготовка.

Ознакомление с сопротивлением воды.

В первую очередь изучаются упражнения направленные на освоение и водой.

Скольжение. Обучение скольжению можно вводить после того, как ребята научатся погружаться в воду с головой, делать выдох и открывать в воде глаза.

Обучение движениям ног. При обучении технике плавания способом кроль на груди и кроль на спине прежде всего надо учитывать, что движения ног в том и другом случае в основном одинаковы. Этим объясняется и единообразие в методике обучения движениям ног при плавании указанными способами.

Обучение движениям рук на груди и на спине.

Дыхание и согласование движений при плавании.

Группы СОГ, максимальное количество учебных часов в неделю 2.

Практические занятия рассчитаны на 70 часов общая физическая подготовка- 32 часа, техническая подготовка- 21 час, подвижные игры- 10, контрольные нормативы – 1 часа, участие в соревнованиях– 1 час,

Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма обучающегося, повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, оздоровление и закаливание.

Техническая подготовка.

Ознакомление с сопротивлением воды.

В первую очередь изучаются упражнения направленные на освоение и водой.

Скольжение. Обучение скольжению можно вводить после того, как ребята научатся погружаться в воду с головой, делать выдох и открывать в воде глаза.

Обучение движениям ног. При обучении технике плавания способом кроль на груди и кроль на спине прежде всего надо учитывать, что движения ног в том и другом случае в основном одинаковы. Этим объясняется и единообразие в методике обучения движениям ног при плавании указанными способами.

Обучение движениям рук на груди и на спине.

Дыхание и согласование движений при плавании.

6. Методические указания

В зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся, их текущего физического состояния и самочувствия нагрузка может несколько увеличиваться или уменьшаться. Для построения эффективной и в то же время безопасной программы оздоровительного плавания важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям обучающихся.

Совершенствование техники рекомендуется начинать с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений. 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 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. Разучивание сочетания плавательных движений начинается в скольжении без применения поддерживающих средств. При обучении кролю движения в скольжении начинаются с работы ногами, затем включаются движения рук. При первых попытках плавать кролем ребенок сможет выполнить лишь несколько плавательных движений, при последующих — все больше и больше. Только в результате неоднократных попыток плавать, повторных показов приемов плавательные движения приобретают более определенную и устойчивую структуру. При этом преобладает стремление к попеременным движениям рук и ног. Постепенно становится возможным направлять внимание детей на правильное дыхание. Попытки сочетать плавательные движения с дыханием долго не удаются дошкольникам. Стремление приспособить дыхание к координации движений плавания нарушает последнюю, ведет к грубым ошибкам. Поэтому при обучении плаванию надо разрешать детям длительное время плавать с задержкой дыхания, с помощью движений ног (без предмета и с поддерживающим предметом в руках).

Плавание с задержкой дыхания на вдохе представляет собой упрощенную форму способа плавания, построенную на технически правильной основе.

Что касается плавания кролем на спине, то дыхание в нем гораздо проще, так как и выдох и вдох производятся обычным образом, в воздух, как, скажем, при ходьбе. Перед тем как перейти к плаванию кролем на спине с полной координацией движений, следует

дать детям возможность поплавать кролем на спине без выноса рук (руки производят у бедер движения «восьмерки»). При этом надо обращать внимание на правильное ритмичное дыхание. При плавании кролем на спине дыхание согласуется с движениями рук. Вдох и выдох производятся в равномерном чередовании.

Игры в воде широко используются в обучении плаванию с самых первых занятий. Они способствуют осваиванию детей в воде. Кроме того, игры в воде используются и как метод закрепления и совершенствования отдельных навыков движений способа плавания. Они способствуют также воспитанию у ребятшек смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности.

Игры подбираются в соответствии с поставленной воспитательно-образовательной задачей. Необходимо, чтобы в играх участвовали одновременно все дети, находящиеся в воде. Они должны включать в себя уже известные движения. Тренер должен осуществлять постоянный контроль над играющими и быть готовым оказать в случае необходимости помощь, для чего выбирает удобное место для руководства игрой и наблюдения за всеми детьми. Объяснение игры и ее разучивание рекомендуется проводить сперва на суше. При этом ребятам надо сообщить название игры, кратко изложить ее содержание и правила. После этого проводить игру в воде.

7. Условия реализации программы

Вся ответственность за безопасность в бассейне и чаше бассейна возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятие с группой. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по плаванию. Данные правила разрабатываются администрацией образовательного учреждения с учетом всех требований и специалистом по охране труда, и предоставляются тренеру-преподавателю.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель приходит в бассейн к началу прохождения обучающихся в здание бассейна. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает проход обучающихся в раздевалки, выход учебной группы из душевой в помещение чаши бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения чаши бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения чаши бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Квалификационные требования к педагогическим работникам.

Квалификационные требования педагогического работника должны соответствовать требованиям профессионального стандарта.

Требования к образованию и обучению - высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта.

Требования к опыту практической работы - без предъявления требований к стажу работы.

Особые условия допуска к работе - отсутствие медицинских противопоказаний, отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами. Прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Необходимые умения - педагог должен уметь обучить ребенка приемам и методам учебно-тренировочных занятий для достижения спортивного результата. Должен уметь определить требования к месту, времени проведения, составу учебно-тренировочных занятий. Должен уметь пользоваться информационно коммуникационными технологиями и средствами связи. Должен уметь пользоваться контрольно-измерительными приборами. Должен уметь пользоваться спортивным инвентарем.

Материально-техническая база.

Занятия проводятся в бассейне МБОУ ДО «ДЮСШ № 2». Чаша бассейна 25 метров, ширина дорожек соответствует нормам для проведения занятий и проведению соревнований.

Используемый инвентарь- плавательные доски, ласты, нудлы разной длины, шайбы.

Данная программа не предусматривает возможность индивидуальных образовательных маршрутов.

8. Воспитательная работа

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. На учебно-тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого учебно-тренировочного занятия пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к поставленной перед ним цели. Поскольку в детском возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений. Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе.

9. Приложение

Программный материал практических занятий.

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания. К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка плавания, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания); ходьба на лыжах; бег на коньках; езда на велосипеде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

Совершенствование физических качеств обучающегося на стартовом уровне подготовки путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного урока. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса желательно выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

Подготовительные упражнения для освоения с водой.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

-устранение инстинктивного страха перед водой - как основа психологической подготовки к обучению.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, чувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью. Это является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых уроках, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в уроки.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Подвижные игры.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

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

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

Игры с выдохами в воду.

Игры со скольжением и плаванием.

Игры с прыжками в воду.

Игры с мячом.

10. Перечень информационного обеспечения

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29 декабря 2012 года.
2. Закон «О физической культуре и спорте в РФ» № 329 от 04.12.2007г.
3. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 3 апреля 2013 г. N 164.
4. Л. П. Макаренко. Техническое мастерство пловцов. Москва. «ФиС». 1975
5. Н. Ж. Бумакова. Отбор и подготовка юных пловцов. Москва. «ФиС». 1986
6. Платонов В. Н., Вайцековский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. Москва. «ФиС». 1983
7. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание: переводсангл — М.: Физкультура и спорт 1982.-208с.
8. Зернов В.И., ЯрашевичВ.Г. Плавание: Методическое пособие. — М.: ГИПП «ПРОМПЕЧАТЬ». 1998.-88с.
9. Викулов А.Д. В43 Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов.— М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. —367 с.
10. Плавание:Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с
11. Водные виды спорта: Под ред.Н.Ж.Булгаковой. — М.: Издательский центр «Академия»,2003. —320с.
12. Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособие / О. А. Мельникова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.
13. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания, Учебно-методическое пособие УГТУ, 2004, 176 стр.
14. Плавание. Под редакцией В.Н.Платонова. — Изд-во «Олимпийская литература», 2000. —496с.
15. Плавание. Методическиерекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. -М., 1993.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003
17. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006. – 96 с.: ил.
- 18.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

19. [Http://www.fina.org](http://www.fina.org) - официальный сайт Международной федерации плавания.
20. [Http://www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.

21. [Http://www.swim7.narod.ru](http://www.swim7.narod.ru)- сайт тренеров по плаванию (групповое, индивидуальное обучение, статьи, видео по технике плавания, фотоальбомы).
22. [Http://www.swimmer.ru](http://www.swimmer.ru)- центр обучения плавания взрослых.
23. [Http://www.swimsport.ru](http://www.swimsport.ru)- новости водных видов спорта.
24. [Http://www.virtual-swin.com](http://www.virtual-swin.com)- техника плавания.
25. [Http://www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru)- техника плавания известных пловцов.
26. [Http://www.len.eu](http://www.len.eu) – официальный сайт Европейской лиги плавания.