

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
СТАНИЦЫ ВЫСЕЛКИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН

Принятии на заседании
Педагогического совета

от «01» сентября 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО СШ
«Виктория» ст. Выселки
_____ И.В. Шевченко
М.П. «___» _____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Оздоровительное плавание»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год: 144 часа

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется за счет бюджетных средств

ID-номер Программы в Навигаторе: 45617

Авторы-составители:

Морозова Мария Сергеевна, тренер-преподаватель по плаванию
МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки,
высшая квалификационная категория

Гринева Диана Александровна, тренер-преподаватель по плаванию
МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки,
высшая квалификационная категория

ст. Выселки, 2023 г.

Содержание

| | |
|---|-----------|
| 1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты» | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи Программы | 5 |
| 1.3. Планируемые результаты освоения Программы | 6 |
| 1.4. Содержание Программы | 8 |
| 2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации» | 13 |
| 2.1. Календарный учебный график | 13 |
| 2.2. Условия реализации Программы | 14 |
| 2.3. Формы аттестации | 16 |
| 2.4. Методическое обеспечение Программы | 17 |
| 2.5. Список литературы | 22 |

1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание» (далее Программа) разработана в соответствии с: Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;

Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден 30 ноября 2016 г. протоколом № 11 заседания президиума Совета при Президенте РФ;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.;

Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

Приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей;

Приказом Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмом Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.;

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

Уставом МАУ ДО СШ «Виктория» ст. Выселки.

Данная программа соответствует **физкультурно-спортивной направленности.**

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.

Особая **актуальность** обучения плаванию состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он может доплыть до берега или продержаться на воде, пока не подосплет помощь.

В связи с чем, возрастает потребность повышения двигательной активности и в оздоровлении учащихся с помощью Программы.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что плавание-это один из жизненно важных видов спорта. Занятия плаванием всесторонне развивают учащихся, закаляют, формируют знания о гигиене тела и двигательной активности, воспитывают волю, настойчивость, трудолюбие, дисциплину.

Отличительные особенности и специфика организации обучения по Программе:

курс изучают дети, изъявившие желание заниматься спортивно-оздоровительным плаванием, имеющие разрешение от органов здравоохранения;

направленность на реализацию принципа оздоровительной сущности занятий плаванием, заключающегося в достижении индивидуального результата в укреплении и сохранении здоровья, повышении физического развития и физической подготовленности за счет освоения и

совершенствования двигательных навыков, использование их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга;

ориентация на принцип вариативности, планирование содержания учебного материала с учетом индивидуальных показателей здоровья обучающихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастно-половых особенностей, а также интереса к физической культуре и спорту;

структурированность программного материала в соответствии с основными когнициями, принципами и закономерностями физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности (основы знаний о физической культуре и плавании, гигиене, физиологии, врачебном контроле и самоконтроле, первой медицинской помощи), которые создают возможность использовать в тренировочном процессе разнообразие форм обучения;

логика изложения каждого из разделов программы, определяет этапность освоения учащимися программы, перевод осваиваемых теоретических знаний в практические умения и навыки.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей возраста 6-17 лет.

Уровень программы: ознакомительный. Предполагает получение ознакомительных знаний в процессе обучения.

Объем программы и сроки ее реализации: Программа реализуется 1 год, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа или 3 раза в неделю по 2 часа, при этом срок её реализации может быть сокращен.

Особенности организации образовательного процесса. Состав группы-постоянный. Занятия групповые. Количественный состав – от 15 до 25 человек.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники плавания.

Задачи:

1. Предметные:

научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;

научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам плавания;

научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

сформировать навыки регулирования психического состояния;
приобрести базовые знания научно-практического характера по виду спорта «Плавание».

2. Метапредметные:

развить двигательные способности;
развить представления о мире спорта;
развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
развивать социальную активность и ответственность;
развить физическое и нравственное развитие детей и подростков;
формировать жизненно важные, спортивные двигательных навыков и умений;
формировать культуру движений средствами вида спорта «Плавание».

3. Личностные:

воспитывать нравственные и волевые качества;
воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;
воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
формировать потребность ведения здорового образа жизни;
содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения;
воспитывать чувство патриотизма, морально-волевые и нравственные качества.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

Результаты Программы определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения.

Предметные - через формирование основных элементов научного знания, **метапредметные** результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД), **личностные результаты** обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей;

В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
умение оказывать помощь своим сверстникам;
отношение к здоровью как высшей ценности человека;

потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;

соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

В ходе реализации Программы учащиеся получают следующие **предметные результаты:**

знания о плавании и его роли в укреплении здоровья;

умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

По окончании обучения учащиеся должны знать:

основы истории развития плавания в России;

сведения о строении и функциях организма человека;

правила плавания;

особенности развития физических способностей на занятиях.

В ходе реализации Программы обучающиеся получают следующие **метапредметные результаты:**

Регулятивные УУД

учащиеся научатся:

планировать пути достижения целей;

устанавливать целевые приоритеты;

владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;

распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;

составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

доступно излагать знания о плавании;

формулировать цели и задачи занятий по плаванию;

формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;

аргументировано высказывать свою точку зрения;

критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Познавательные УУД

Учащиеся получают знания:

по истории и развитию плавания;

о здоровом образе жизни, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

1.4. Содержание Программы

Учебный план

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|--|------------------|-----------|----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Теоретическая подготовка | 14 | 14 | 0 | |
| 1.1. | Знания о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне. | 2 | 2 | 0 | опрос учащихся, беседа |
| 1.2. | Гигиенические требования к пловцу. | 1 | 1 | 0 | опрос учащихся, беседа |
| 1.3. | Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде. | 1 | 1 | 0 | опрос учащихся, беседа |
| 1.4. | Правила купания в открытых водоёмах. | 1 | 1 | 0 | опрос учащихся, беседа |
| 1.5. | Оказание | 1 | 1 | 0 | опрос учащихся, |

| | | | | | |
|-----------|--|------------|----------|------------|--|
| | помощи утопающему. | | | | беседа |
| 1.6. | Спортивное плавание, основные стили плавания. | 2 | 2 | 0 | опрос учащихся, беседа |
| 1.7. | Спортивно-оздоровительное плавание и его задачи. | 2 | 2 | 0 | опрос учащихся, беседа |
| 1.8. | Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы, работы кардио-респираторной системы организма. | 1 | 1 | 0 | опрос учащихся, беседа |
| 1.9. | Значение систематичности занятий плаванием в оздоровлении организма. | 1 | 1 | 0 | опрос учащихся, беседа |
| 1.10. | Краткие сведения о водных видах спорта и достижения российских спортсменов в разных видах водного спорта. | 2 | 2 | 0 | опрос учащихся, беседа |
| 2. | Практическая подготовка | 128 | 0 | 128 | |
| 2.1. | Общая физическая подготовка. | 68 | 0 | 68 | контрольные нормативы, выполнение специальных упражнений |
| 2.2. | Спортивно- | 24 | 0 | 24 | контрольные |

| | | | | | |
|-----------|------------------------------------|----------|----------|----------|--|
| | оздоровительная подготовка | | | | нормативы, выполнение специальных упражнений |
| 2.3. | Специальная физическая подготовка. | 18 | 0 | 18 | контрольные нормативы, выполнение специальных упражнений |
| 2.4. | Изучение техники плавания. | 18 | 0 | 18 | контрольные нормативы, выполнение специальных упражнений |
| 3. | Медицинское обследование. | 2 | 0 | 2 | |

Содержание Программы

Теоретическая подготовка

Тема 1. Знания о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.

Влияние воды на организм человека. Основные требования к бассейнам для проведения тренировочных занятий с учащимися. Правила поведения и безопасность в бассейне перед началом занятий, во время занятий, в аварийной ситуации, по окончании занятий.

Тема 2. Гигиенические требования к пловцу.

Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Подготовка учащегося к занятиям в бассейне. Гигиенические требования к пловцам в бассейне и после плавания.

Тема 3. Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде.

Основные виды и профилактика простудных и грибковых заболеваний. Виды травм, полученных в бассейне. Профилактика травматизма на воде. Оказание первой помощи.

Тема 4. Правила купания в открытых водоёмах.

Основные виды открытых водоемов. Правила поведения и безопасности на водоемах.

Тема 5. Оказание помощи утопающему.

Правила поведения в бассейне. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Тема 6. Спортивное плавание, основные стили плавания.

Особенности спортивного плавания. Режим спортивной тренировки. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки.

Тема 7. Спортивно-оздоровительное плавание и его задачи.

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

Тема 8. Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы, работы кардио-респираторной системы организма.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении.

Тема 9. Значение систематичности занятий плаванием в оздоровлении организма.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнце, воздух, вода), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 10. Краткие сведения о водных видах спорта и достижениях российских спортсменов в разных видах водного спорта.

Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д., размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и

плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Спортивно-оздоровительная подготовка

Динамические коррекционные статические и стато-динамические упражнения. Дыхательные упражнения. Специальные дыхательные упражнения. Специальные упражнения симметричного характера. Специальные упражнения асимметричного характера. Упражнения на вытяжения. Упражнения на сопротивление. Упражнения на координацию. Упражнения на релаксацию.

Специальная физическая подготовка

упражнения на гибкость, подвижность в суставах (голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном и грудном отделах позвоночного столба);

дыхательные упражнения, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот с несколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 секунд;

дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук;

упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;

имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствующие более быстрому и качественному освоению техники плавания;

упражнения для освоения способов плавания и для ознакомления с техникой различных способов плавания (имитация движений ногами кролем, кролем на спине, брассом, сидя на скамейке, имитация движений ногами кролем, кролем на спине, брассом, лежа на гимнастической скамейке).

По Программе могут обучаться одаренные дети, а также дети, состоящие на различных видах профилактического учета.

Медицинское обследование

Прохождение медицинского обследования в учреждениях здравоохранения 2 раза в год.

2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

4 часа в неделю

| Содержание | Месяц | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | апрель | | | | май | | | | | | | |
|--------------------------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | | | | |
| Теоретическая подготовка | 14 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | |
| Практическая подготовка | 128 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Медицинское обследование | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | |
| Всего часов | 144 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

6 часов в неделю

| Содержание | Месяц | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | |
|--------------------------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | неделя | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Теоретическая подготовка | 14 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | |
| Практическая подготовка | 128 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Медицинское обследование | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | |
| Всего часов | 144 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

2.2. Условия реализации Программы Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для обучения плаванию

Материально-техническая база и инфраструктура:

плавательный бассейн, открытый водоем с температурой воды не ниже 26⁰С;
плавательный костюм;
полотенце, шлепанцы, очки для плавания, плавательная шапочка, плавательная доска.

Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Инвентарь для обучения и тренировок - эти приспособления предназначены для обучения плаванию, а также оттачивания техники и наращивания скорости. Как правило, об их необходимости сообщает тренер при необходимом уровне подготовки.

Доска для плавания - это плоский прямоугольный инвентарь для плавания, изготовленный из плавучего материала. Края доски закруглены, что предотвращает получение спортсменом травм. Ее обтекаемость определяет нагрузку на мышцы: чем она меньше, тем больше нагрузка. Использование доски помогает улучшить координацию движений, развивает силу ног и разрабатывает правильное дыхание.

Колобашка - это поплавок в виде восьмерки. Этот инвентарь для плавания нужен для удерживания ног спортсмена на поверхности воды и оттачиванию техники гребка. Колобашки производят из пластика или пенопласта.

Лопатки для плавания - это тренировочные приспособления, которые спортсмен надевает на руки. Это пластмассовые пластинки, повторяющие форму ладони. Лопатки применяются для:

Формирования силы и скорости гребка.

Улучшения техники плавания.

Тренировки спринтерских качеств.

Принцип их действия — в увеличении площади ладони. Благодаря этому спортсмен лучше ощущает воду при гребле, что позволяет выбирать

нужную технику. При занятиях с лопатками увеличивается воздействие на мышцы рук и спины, которые при этом лучше прорабатываются.

Ласты надеваются на ноги и применяются для повышения скорости плавания. Использование ласт на тренировках повышает силу ног, гибкость суставов и нормализует положение тела в воде. Выделяют короткие и стандартные ласты. Короткие имеют длину лопасти от 2,5 до 5 см. Увеличивают ступню пловца и делают его движения более сильными. Короткие ласты меньше воздействуют на суставы, в связи с этим рекомендованы новичкам. Длина лопасти стандартных ласт равна длине стопы. Они усиливают движения ног и тела, и спортсмен лучше ощущает и контролирует их.

Дыхательная трубка - этот инвентарь для плавания дает возможность дышать под водой. В продаже имеется множество различных трубок, поэтому выбирать их следует, основываясь на целях применения.

Информационное обеспечение: CD диски и флешнакопители с обучающими материалами, компьютер;

Кадровое обеспечение:

Морозова Мария Сергеевна. Тренер-преподаватель по плаванию. Образование высшее, высшая квалификационная категория. Победитель муниципального этапа краевого конкурса «Сердце отдаю детям» в 2020 году, номинация «Физкультурно-спортивная».

Гринева Диана Александровна. Тренер-преподаватель по плаванию. Образование высшее, Финалист регионального этапа XI Всероссийского конкурса педагогов дополнительного образования «Сердце отдаю детям». Высшая квалификационная категория.

Кушпелев Игорь Робертович. Тренер-преподаватель по плаванию. Образование высшее. Высшая квалификационная категория, Мастер спорта СССР международного класса по плаванию. «Заслуженный тренер России».

Шевченко Дмитрий Игоревич. Тренер-преподаватель по плаванию. Образование высшее. Заслуженный мастер спорта России.

Харланов Сергей Николаевич. Тренер-преподаватель по плаванию. Стаж работы 6 лет.

Толокнова Евгения Владимировна. Тренер-преподаватель по плаванию. Стаж работы 1 год.

2.3. Формы аттестации

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. При проведении итоговой аттестации учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

Для проведения итоговой аттестации в учреждении создаётся комиссия, состав которой утверждается приказом директора. В состав комиссии могут входить – директор, заместители директора, методист, тренер-преподаватель. Контрольные и переводные испытания проводятся в соответствии с календарно – тематическим планом на учебный год по нормативам.

Нормативы ОФП

| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|---|----------|---------|
| Челночный бег 3 x 10м, с | 9,5 | 10 |
| Наклон вперед с возвышения | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад | + | + |
| Бросок набивного мяча, 1 кг двумя руками из-за головы, стоя | + | + |
| Прыжок в длину с места | + | + |

При оценке плавательной подготовленности обучающегося учитываются следующие компоненты:

обтекаемость (длина скольжения),

оценка плавучести (уровень воды при равновесии в воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе),

интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.,

техника плавания всеми способами: с помощью одних ног; с помощью одних рук; в полной координации,

оценка темпа и шага на соревновательной скорости.

Нормативы плавательной подготовки

| Наименование компонента | юноши | девушки |
|-----------------------------------|----------|----------|
| Обтекаемость (длина скольжения) | 6 метров | 6 метров |
| Техника плавания всеми способами: | | |
| 25 м с помощью одних ног | + | + |
| 25 м с помощью одних рук | + | + |
| 25 м в полной координации | + | + |

2.4. Методическое обеспечение программы

Процесс обучения плаванию органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер, при этом необходимо обязательно учитывать возрастные особенности детского организма.

Доступность и полезность занятий плаванием для дошкольников давно научно обоснована, исследована и доказана результатами целого ряда исследователей и практиков. Плавательные движения дошкольник совершает при помощи крупных мышечных групп верхних и нижних конечностей, туловища, которые к 67 годам достаточно хорошо развиты. Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Органы кровообращения находятся в облегченных условиях, благодаря горизонтальному положению тела в воде, снижается давление на еще не сформированный до конца опорно-двигательный аппарат. Благоприятно сказываются занятия плаванием на развитии дыхательной системы. Большая динамическая работа ног при плавании в без опорном положении оказывает укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В лечебной физической культуре плавание находит все более широкое применение в качестве средства для профилактики и лечения различных нарушений в осанке, тугоподвижности суставов и различных последствий полиомиелита.

При выполнении физических упражнений необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечнососудистой систем (ССС). Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно при занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще их чередовать со сменой упражнений.

У детей 6- 7 лет процесс образования костей не завершен и в скелете много хрящевой ткани. Этим объясняется мягкость и податливость костей. Чем больше движений совершает ребенок, тем лучше развивается кора головного мозга, управляющая всей его жизнедеятельностью. В результате влияния физических упражнений на организм у детей образуется много новых условных рефлексов, они становятся активнее, внимательнее, координированнее, укрепляется опорно-двигательный аппарат, дыхание становится более глубоким и ритмичным, деятельность ССС становится более эффективной.

Перед началом занятий в бассейне месяц (сентябрь) посвящается общеразвивающим и специальным упражнениям на суше (в спортивном зале, спортивной площадке на улице, на бортике бассейна).

Методика, которая лежит в основе данной программы, основана на следующих положениях:

доступна обучающимся дошкольного возраста;

соответствует задачам и условиям проводимых занятий;

включает методические резервы обучения плавательным движениям на воде;

основана на сочетании одновременного обучения движений руками и ногами всеми способами плавания. При этом сокращается до минимума формирование навыка проплывания нескольких метров облегченными способами уже на первых занятиях в удобных сочетаниях для каждого обучаемого;

способствует быстрому освоению спортивных способов плавания;

направлена на увеличение плавательной выносливости (сначала одним способом, который лучше получается, а затем и остальными).

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;

постепенность: от простого к сложному;

использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных морфологических и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Должна быть поставлена задача – найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, которые

бы отвечали его способностям, его одаренности. Как показала практика, обучение, построенное на таком принципе, более эффективно. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых.

При определении последовательности освоения упражнений следует учитывать закономерность переноса навыков. Особенно эффективно использование этого положения на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, т.е. в облегченных способах, доступных обучаемым. Это дает возможность быстрее осваивать более сложные, спортивные элементы, но имеющие много общего в структуре движений с облегченными способами, в которых движения руками и ногами соответствуют движениям спортивных способов.

При обучении используется групповой метод обучения, когда занимающихся обучают общими для всех плавательным движениям сначала поперек бассейна, т.е. по его ширине, затем по длине бассейна. Осваивают они их по-разному, индивидуально. Применение такого подхода наиболее эффективно именно на начальном этапе, когда обучающиеся еще не раскрыли своих способностей, а основы техники движений остаются общими для всех. Впоследствии для освоения движений используется поточный метод – по периметру бассейна.

Кроме того, на начальном этапе обучения, который продолжается два месяца – октябрь, ноябрь. Обучаемым предоставляется возможность из большого количества движений разных способов, начиная с рук, а затем ног и их различных сочетаний выбрать те, которые у каждого лучше получаются. Результатом этого является выбор способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям каждого занимающегося. Именно овладение этого своего первого, легче получающегося способа помогает в дальнейшем осваивать остальные более сложные способы, как по элементам, так и в полной координации.

Следующий основной этап (декабрь, январь, февраль, март) посвящается совершенствованию техники плавания спортивными способами. Кроме того, необходимо на протяжении всего года (2-3 раза в месяц) проводить тестирование плавательной выносливости, т.е. проплывания максимально возможного расстояния без отдыха и выполнения стандартов, как своим избранным способом, так и разными, меняя их во время проплывания.

Заключительный этап (апрель-июнь) направлен на закрепление техники плавания, формирование потребности в систематических занятиях плаванием и положительной мотивации к здоровому образу жизни. Завершается год проведением водно-спортивных праздников.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели. Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающего. Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Методы обучения

1. Словесный.

Используются методы объяснения, беседы, рассказа (описания), команд, указаний, распоряжений, подсчёта, разбора, анализа, замечаний, напоминаний, оценки.

В подготовительной части занятия (на суше) используются: объяснения, беседы, описания. В основной части занятия (в воде) используются: лаконичные команды, методические указания в краткой форме, распоряжения, подсчёт, замечания, напоминания. В заключительной части занятия (на суше) используются: разбор, анализ, оценка.

2. Наглядный

Так как 90% информации человеком воспринимается через зрение, то наглядный метод является преобладающей основой всех методов обучения. С помощью наглядного метода осуществляется показ отдельных упражнений и техники плавания, коррекционных положений, пособий (рисунки, плакаты, схемы), киноматериалов, а также применение жестикуляции и дополнительных ориентиров голосом, свистками. С помощью показа занимающиеся получают представление об изученном движении, его форме, темпе и ритме выполнения. Показ отдельных упражнений и отдельных движений в упражнении, выделение главных фаз движения, использование

остановок при показе – является наиболее эффективным методом наглядного обучения.

3. Практический, игровой и соревновательный

Используются практические упражнения, игровой и соревновательный методы. В методах практических упражнений выделяют два направления: преимущественно направленные на освоение техники плавания и направленные на развитие двигательных качеств. Игровой метод является основным для обучения детей младшего школьного возраста, а также не теряет своей актуальности на занятиях с детьми старшего возраста. Применение его в основной и в заключительной частях занятия, способствует повышению продуктивности выполняемых заданий. Игровой метод используется для повышения эмоциональности, увеличения двигательной активности. Соревновательный метод начинает применяться в конце подготовительного периода.

| Раздел | Форма занятий | Приемы методы | Дидактический материал | Форма подведения итогов |
|--------------------------|--|--|--|--|
| Теоретическая подготовка | беседа; просмотр таблиц и фотографий; просмотр учебных видеофильмов; практические занятия. | сообщение новых знаний; объяснение; работа с учебно-методической литературой; работа по фотографиям, по таблицам; практический показ. | фотографии; учебные и методические пособия; специальная литература; научно-популярная литература; плавательное оборудование и инвентарь. | участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; устный анализ к фотографиям, фильмам. |
| Практическая подготовка | Тренировочное занятие | упражнения, направленные на поддержание и укрепление здоровья; упражнения, развивающие общую выносливость; упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости; подводные упражнения, направленные на овладение правильной техникой плавания; подвижные игры. | - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература. | - контрольные нормативы по общей физической подготовке; - врачебный контроль. |

2.5. Список литературы

Для тренера-преподавателя:

- 1.Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 2.Борилькевич В.Е., Зорин А.И., Михайлов Б.А., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.– С.–Петербург, 1994.
- 3.Васильев Н.Д. Спортивное ориентирование: Учебное пособие.– Волгоград: ВГИФК, 1983.
- 4.Васильев Н.Д. Подготовка спортсменов–ориентировщиков высокой квалификации: Учебное пособие. — Волгоград: ВГИФК, 1984.
5. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 6.Воронов Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1995.
- 7.Воронов Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
- 8.Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
9. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико–тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие.– Смоленск, 1998.
10. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
- 11.Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
- 12.Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.– М.: Физкультура и спорт, 1985.
13. Константинов Ю.С. Программа детско-юношеской спортивной школы по спортивному ориентированию. – М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.
- 14.Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников.– М.: Физкультура и спорт, 1984.
- 15.Магомедов А.М., Сафонова М.В. Система подготовки младших школьников в начальный период обучения спортивному ориентированию. – М.: ЦРИБ “Турист”, 1978.
- 16.Нурмим В. Спортивное ориентирование. – М.: ФСО РФ, 1997.

Для обучающихся:

1. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1982.
2. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учебное пособие.– Смоленск: СГИФК, 1998.
3. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков–разрядников.– М.: Физкультура и спорт, 1984.

Для родителей:

1. Огородников Б.И.: Подготовка спортсменов-ориентировщиков. - М.: Физкультура и спорт, 1978
2. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, Федерация спортивного ориентирования России; Под ред. Ю.С. Константинова: Спортивное ориентирование. - М.: Советский спорт, 2005

Интернет-ресурсы:

<http://www.rufso.ru/>

<http://moscompass.ru/news/>

<http://volgoorient.narod.ru/>

<http://orient23.ru/>

http://krasnodar.kartasporta.ru/sport/sportivnoe_orientirovanie/

<http://rostovturcenter.ru/turistsko-sportivnyjj-otdel/sorevnovaniya-po-sportivnomu-orientirovaniyu/>