

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ «ЗВЕНИГОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЖЕМЧУЖИНА»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

МАУ ДО СОК «Жемчужина»

Протокол № 1

от 29. 08. 2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО СОК «Жемчужина»

А.П. Столяров

Приказ №

от 29. 08. 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Категория и возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объём часов: 216

Разработчик программы: Назарова Г.А.

методист МАУ ДО СОК «Жемчужина»

г. Звенигово
2025 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка

Плавание относится к числу циклических упражнений, выполняемых в необычных для человека условиях водной среды. Умение плавать важно для каждого человека. При плавании прекрасно развиваются дыхательная мускулатура и органы дыхания. Как известно при плавании вдох и выдох затруднены – при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе – сопротивление воды. Поэтому дыхательные мышцы, принимающие усиленное участие в работе, со временем укрепляются и развиваются. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему школьника. Занятия плаванием делают учащихся более спокойными, обеспечивая им крепкий сон.

В настоящее время плавание считается одним из средств лечебной физической культуры для укрепления и развития сердечной деятельности. Плавание – незаменимое средство для профилактики нарушений осанки школьников.

Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого учащегося. За время занятий школьники должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать в воде с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать одним из способов 25 м.

Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференциацию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма.

Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно – сосудистой и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания учащихся.

Актуальность программы:

Актуальность программы состоит в повышении двигательной активности, закаливании, обучении плаванию и в общем физическом развитии.

Отличительные особенности:

Отличительные особенности данной программы состоят в том, что данная программа адаптирована к условиям образовательного процесса МАУ ДО «СОК «Жемчужина». Совокупность методов, форм проведения занятий дает возможность достигать высоких показателей в освоении программы. Данная программа основывается

на методике одновременного обучения детей плаванию, что дает вариативность в движениях и освоении плавательных навыков.

Новизна программы:

Новизна данной программы в обучении плаванию спортивной направленности детей, умеющих плавать, а также в поиске талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности. Программа учитывает физические и психологические возможности школьника, включает в себя новые формы и методы проведения учебных занятий.

1.2 Цели и задачи программы

Цель, стоящая перед курсом обучения, определяет направление работы: обучение плаванию как жизненно необходимому навыку, дальнейшее совершенствование в спортивном плавании для формирования спортивного резерва сборных команд по плаванию.

Обучение плаванию представляет собой организованный процесс, задачами которого являются:

- 1) содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма занимающихся;
- 2) обучение занимающихся теоретическим основам техники спортивного плавания и методике ее изучения и дальнейшего совершенствования. Эта задача решается путем проведения лекций и индивидуальных бесед; демонстраций учебно-спортивных видеофильмов, фотографий, кинограмм, интернет-ресурсов и других наглядных пособий; обзоров и анализов индивидуальных особенностей техники плавания и методики тренировки сильнейших пловцов; объяснений причин возникновения индивидуальных ошибок в технике плавания и методов их устранения; самостоятельного изучения занимающимися специальной литературы по спортивному плаванию;
- 3) формирование плавательных навыков. Привитие и дальнейшее совершенствование правильных плавательных навыков и умений в процессе практических занятий. Эта задача решается путем многократного повторения специальных упражнений на суше и в воде и постоянного совершенствования техники плавательных движений под руководством тренера;
- 4) выявление склонностей и способностей занимающихся к той или иной разновидности спортивного плавания на основе разносторонней плавательной подготовки в процессе изучения и совершенствования техники всех способов плавания;

5) создание необходимых предпосылок для дальнейшего успешного спортивного совершенствования занимающихся в избранной ими разновидности спортивного плавания. Решению этой задачи содействует весь педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья и закаливание организма, на повышение уровня всестороннего физического развития и общей работоспособности, на овладение необходимыми знаниями и основами спортивной техники плавания, на воспитание моральных и волевых качеств занимающихся;

6) систематическое повышение уровня спортивного мастерства в избранной разновидности спортивного плавания в целях достижения высших спортивных результатов. Данная задача решается с помощью передовых методов спортивной тренировки в процессе планомерной, многолетней тренировочной работы, направленной на систематическое повышение уровня общей и специальной физической подготовки, на овладение высотами современной техники и тактики, на воспитание моральных и волевых качеств пловцов.

Успешно решить поставленные задачи можно лишь в условиях хорошо организованного педагогического процесса, осуществляемого на основе общих положений российской системы физического воспитания. Всестороннее физическое развитие является основой для дальнейшей узкой спортивной специализации, позволяющей достигнуть высокого уровня спортивного мастерства в избранной разновидности плавания. Преподаватели и тренеры должны помимо плавательных средств широко и регулярно использовать различные упражнения из других видов спорта, чтобы создать занимающимся прочную базу для их будущей узкой спортивной специализации. Наряду с этим в процессе занятий плаванием и общей физической подготовкой необходимо прививать занимающимся разнообразные прикладные навыки и умения, позволяющие им быстро приспособиться к различным действиям в трудовой, оборонной и спортивной деятельности.

Система начального обучения плаванию подчинена методическим закономерностям педагогического (учебно-тренировочного) процесса, которые определяются принципами, правилами и методами обучения, особенностями усвоения знаний, освоения навыков выполнения движений, учета особенностей физического развития обучающихся. Как в любом педагогическом процессе, в процессе начального обучения плаванию осуществляется педагогическое взаимодействие педагога и занимающегося, которое включает в себя педагогическое влияние, активное восприятие, усвоение, заинтересованность занимающегося.

1.3 Планируемые результаты

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны знать/ понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое тело положение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по плаванию, улучшить физические показатели. Педагог создает мониторинг достижений обучающихся, где можно проследить рост учащихся.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся. При выполнении упражнений необходимо рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов, слова, средств наглядного воздействия на детей. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Уровень: стартовый.

Адресат программы: Данная программа рассчитана на работу с детьми 6-17 лет.

Условия приема:

- Зачисление детей в секцию: платные образовательные услуги производится на основании подписанного договора родителя (законного представителя) обучающегося;
- Обучающийся должен быть в возрасте от 10 до 17 лет;
- Обучающийся должен владеть русским языком.
- Перед началом посещения плавания обязательно понадобится посетить врача-педиатра, что бы не было медицинских противопоказаний.
- Обучающийся должен иметь все необходимо для занятий по плаванию (купальные плавки/купальник, резиновую шапочку, резиновые тапочки, полотенце, и т.д.)

Объем программы:

Общее количество учебных недель -36, в неделю – 6 часов в неделю (для групп от 6 до 17 лет) Общий объем - 216 часа

Формы обучения и виды занятий:

Форма обучения: Очная.

Виды занятий: Групповые и индивидуальные занятия.

Формы организации образовательного процесса:

Программа составлена таким образом, что организация деятельности школьников предполагает следующие формы: двигательные, игровые, сюжетные, тренирующие.

По своей структуре занятие плаванием делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Структура занятия строго не определена, может включать такие формы работы как: психологическую гимнастику, беседу, показ иллюстраций и пособий, тренажерный зал для поддержания формы, бассейн и т.д.

При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

- здоровье сберегающая технология;
- игровые и педагогические технологии;
- личностно-ориентированные технологии,
- технология развивающего обучения.

Для успешной организации и осуществления физкультурно-спортивной деятельности школьников используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, индуктивный, дедуктивный, синтетический, частично поисковый, аналитический.

Срок освоения программы:

Программа рассчитана на 36 недель обучения.

Режим занятий: Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по два академических часа, в период с сентября по май текущего учебного года. Общее количество часов реализации – 216 часа.

Содержание программы:

При написании данной программы мы исходили из того, что игра – ведущий вид деятельности в любом возрасте, она оказывает значительное влияние на развитие ребенка.

В игровой деятельности наиболее интенсивно формируются психические качества и личностные особенности ребенка. В игре складываются различные виды деятельности, которые приобретают самостоятельное значение.

Содержание программы обучения плаванию:

1) Кроль на груди.

Техника плавания кролем на груди.

Кроль - самый быстрходный способ плавания. Техника движений кролем очень близка другим кролевидным способам плавания- кролю на спине и дельфину. Поэтому кроль широко применяется при обучении плаванию особенно детей и подростков.

Положение тела и головы.

При плавании кролем тело пловца почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону.

Движение ног.

Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Эти движения производятся от бедра с одинаковым размахом ног, не превышая 30-40 см. При правильном движении ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пенистый след.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном за счет гребков руками, поэтому рабочую – подводную часть гребка нужно стараться удлинять, продолжая гребок от бедра.

Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постепенным ускорением движется назад. Гребковые движения руками должны проходить под грудью и животом

кролиста. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, опираясь и отталкиваясь ладонью о плотный предмет.

Дыхание.

При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову направо или налево. Дыхание пловца обычно согласуется с работой одной из рук. Вдох делается через рот во время конца гребка, когда рука вынимается из воды. Выдох продолжается до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение окончания гребка. Выдох в воду начинается сразу после вдоха и делается непрерывно через слегка приоткрытый рот.

Согласование движений.

Кролист продвигается вперед за счет непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками приходится часть ударов ногами. Кролист делает вдох в конце каждого гребка руки, под которую он дышит, т.е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится один вдох.

2)Кроль на спине

Техника плавания кролем на спине.

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Одна и та же координация движений, схожая работа ног и рук и более легкая техника дыхания- не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду—позволяет новичкам быстрее осваивать кроль на спине по сравнению с кролем на груди.

Положение тела и головы.

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок в воде, над водой находится только его лицо.

Движение ног.

Ноги работают так же, как в кроле на груди. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, чем в кроле на груди, после чего идет активное разгибание колен, продвигающее пловца вперед. При правильной работе ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Во время гребка рука слегка

сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок проводится по направлению к бедру.

Дыхание.

Так как лицо пловца при плавании на спине находится над водой, то техника дыхания очень проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выноса рук из воды, выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение у бедра.

Согласование движений.

Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами. За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

3) Брасс

Техника плавания брассом.

Брасс наиболее тихоходный среди других спортивных способов, однако велико его прикладное значение. Бесшумность передвижения, хороший обзор, мощные движения ногами, возможность преодолевать большие расстояния позволяют пловцу применять все это при спасении транспортировке пострадавшего и т.д.

Положение тела и головы.

При плавании способом брасс пловец лежит почти горизонтально у поверхности воды, руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо опущено в воду, ноги прямые, не напряжены, пятки у поверхности воды, стопы повернуты немного внутрь. При этом таз не опускать, в пояснице не прогибаться, мышцы спины не расслаблять.

Из этого исходного положения выполняют гребок руками в стороны-вниз-назад, затем медленно подтягивают пятки к ягодицам. Голову приподнимают так, чтобы рот был над поверхностью воды, и можно было сделать вдох. Когда ноги подтянуты и голени разведены в стороны, надо быстро убрать локти под грудь и вывести руки вперед к поверхности воды. Одновременно с выведением рук выполняется сильный толчок ногами. На одно движение руками и толчок ногами делается вдох и выдох.

Движение ног.

После скольжения, когда прямые ноги соединены, носки оттянуты, а пятки находятся у поверхности воды, ноги свободно, не напрягаясь, одновременно и симметрично сгибают в коленных и тазобедренных суставах, колени разводят в стороны, примерно на ширину плеч. Стопы начинают приближать к ягодицам, пятки у поверхности воды.

К концу подтягивания для уменьшения сопротивления голени и стопы скрыты за бедрами и подтягиваются не быстро.

Движение рук.

После скольжения- руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо в воде, тело лежит свободно и ровно. Из этого положения руками делают рабочее движение - гребок. Развернув ладони в сторону - наружу (большими пальцами вниз), движения руками в стороны – вниз - назад одновременно и симметрично.

Дыхание.

Дыхание зависит от движений руками и согласуется с движениями ногами. Вдох выполняют через рот во второй половине гребка, когда плечи пловца принимают наиболее высокое положение. В этот момент пловец приподнимает голову и, когда рот окажется над поверхностью воды, делает вдох. Затем опускает голову и выполняет выдох (через рот и нос) в воду, который продолжается до следующего вдоха.

Вдох надо выполнять быстро, но глубоко. Тело при этом не поднимать, достаточно движения головой вверх - назад. Выдох делать непрерывно, когда руки выводятся вперед.

Согласование движений.

Руки обеспечивают первоначальное продвижение пловца вперед. С работой рук согласуется выполнение вдоха. Когда руки разводят в стороны - назад, голова пловца приподнимается и, как только рот оказывается над водой, следует вдох.

В момент окончания гребка начинается подтягивание ног. Одновременно с выводением рук вперед пловец выполняет толчок ногами и скользит в воде.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебный план

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» на 2025-26 учебный год

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		всего	Из них		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Теория и методика физической	11	11	-	Устный опрос

	культуры и спорта				
2	Общая физическая и специальная подготовка	67	7	60	Тематические игры и соревнования
3	Технико-тактическая подготовка, час	105	10	95	Игра в парах, игровые ситуации
4	Психологическая подготовка, час	12	2	10	Общение и наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	
6	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	4	1	3	Наблюдение, мониторинг
7	Участие в соревнованиях, час	9	-	9	
8	Итоговая и промежуточная аттестация, час	2	-	2	Сдача теоретических и практических заданий
10	Самостоятельная работа	6	-	6	Индивидуальная работа
Общегодовой объем		216	31	185	
Часы в неделю		6			

**Учебно-тематический план на 2025-2026 учебный год
(спортивно-оздоровительный этап)**

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теоретические	Практические
1	Раздел1. Введение в спорт	11	11	-
1.1.	Возникновение плавания как спорта. Плавание в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Плавание в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских пловцов в Олимпийских играх 1912г. Уровень спортивных результатов тех лет.	1	1	-
1.2.	Развитие плавания в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития плавания. Развитие детского, юношеского и женского плавания. Участие советских пловцов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития плавания в России.	1	1	-
1.3.	Развитие плавания в мире. Международная федерация плавания.	1	1	-
1.4.	Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие.	1	1	-
1.5.	Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий плаванием.	1	1	-
1.6.	Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).	1	1	-
1.7.	Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий	1	1	-

	физическими упражнениями и плаванием			
1.8.	Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.	1	1	-
1.9.	Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.	1	1	-
1.10.	Общие гигиенические требования к занимающимся плаванием с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.	1	1	-
1.11.	Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.	1	1	-
2	Раздел 2.Плавание «кроль»	74	-	74
2.1.	Обучение технике плавания кроль на груди	44	-	44
2.2.	Обучение технике плавания кроль на спине	30	-	30
3	Раздел 3.Плавание «брасс»	70	-	70
3.1.	Обучение технике плавания брасс	34	-	34
3.2.	Обучение выполнению стартов	24	-	24
3.3.	Обучение выполнению поворотов	12	-	12
4	Раздел 4. Плавание «баттерфляй»	51	-	51
4.1	Обучение технике плавания баттерфляй	51	-	51
5	Раздел 5. Контроль и соревнования	6	-	6
5.1	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
5.2	Участие в соревнованиях	2	-	2
6	Раздел 6. Воспитательная работа, психологическая подготовка и	6	6	

	самостоятельная работа			
6.1	Воспитательная работа, психологическая подготовка	6	6	-
6.2	Самостоятельная работа (онлайн занятие)	10	-	10
	Итого:	216	17	199

Учебно-тематический план на 2025 - 2026 учебный год (для детей 6 – 17 лет)

1.1.1 Теоретическая подготовка спортсменов на этапах многолетней подготовки

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура -составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
6. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.
7. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.

1.1.2. Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 % (Приложение 1).

1.1.3 Методика обучения технике спортивных способов плавания

Обычно при обучении любого способа плавания применяется целостно-раздельный метод – от целостного представления к изучению по элементам с последующим объединением в целое. Считается, что обучение любому спортивному способу плавания целесообразно начинать с движений ног. Это объясняется относительной простотой движений и тем, что, освоив движения ногами, учащийся быстро принимает оптимальное, рациональное положение туловища (кроме брасса).

Ученики, имеющие хорошую подвижность в голеностопном суставе и освоившие лежание, скольжение, дыхание, опорный гребок, могут легко и быстро передвигаться за счет движений ног.

Исходя из этого, методика обучения технике каждого из способов плавания будет рассматриваться по следующей схеме:

1) последовательное согласование разучиваемых элементов техники:

- изучение движений ног и дыхания;
- изучение движений рук и дыхания;
- изучение общего согласования движений;
- изучение старта;
- изучение поворота.

2) каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой;
- изучение движений в воде с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Однако надо помнить, что отдельное плавательное движение (элемент техники) выполняется не совсем так, как в плавании с полной координацией, поэтому не следует добиваться высокой степени автоматизации при разучивании его по частям. Необходимо вовремя заметить готовность ученика к выполнению движения в целом, хотя в дальнейшем отказываться от плавания по элементам не следует. Важно, чтобы ученик сразу правильно осваивал технику движений того или иного способа, чтобы в дальнейшем

не требовалось коренных изменений в его технике. Для этого обучающий должен четко представлять механизм образования движущих сил от различных движений рук и ног.

Постепенное усложнение упражнений подводит занимающихся к плаванию в полной координации.

Техническая подготовка пловца

Техника плавания – рациональная система движений пловца, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортивным плаванием можно представить как обучение технике, переходящее в ее совершенствование.

Совершенствование техники может идти двумя путями:

- а) за счет дальнейшего развития рациональной в своей основе системы движений по линии количественных изменений их характеристик;
- б) с частичной реконструкцией двигательного навыка, связанной с существенной перестройкой системы движений.

Первый вариант можно назвать совершенствованием техники (в узком смысле этого слова), второй соответствует понятию коррекции двигательного навыка. Все это составляет техническую подготовку пловца. Она обеспечивает освоение и совершенствование спортсменом правильной техники плавания, старта, поворотов с учетом его индивидуальных особенностей. В основном влияние индивидуальных особенностей на технику плавания проявляется в следующем:

- а) пловцы с хорошей плавучестью занимают более высокое положение у поверхности воды;
- б) чем больше у пловца расстояние между общим центром тяжести (центром массы тела) и центром объема вытесненной им воды, тем в большей степени ноги спортсмена опускаются вниз и тем больше усилий требуется для удержания тела в горизонтальном положении. Про таких пловцов говорят: «У него «тяжелые» ноги»;
- в) спортсмены с длинными руками и ногами плавают в более медленном темпе;
- г) у брассистов в зависимости от того, где больше эффективность движений – рук или ног, проявляется вариант согласования движений с большим или меньшим акцентом на руки.

Совершенствование техники плавания проводится по следующим направлениям:

- 1) Увеличение тяговых усилий и продвижения вперед. Это достигается в основном при правильных траекториях движений конечностями и развитием силы мышц, участвующих в гребке. Развитие силы тяги обеспечивается упражнениями на тренажерах, при плавании с дополнительным сопротивлением и параллельном контроле за техникой.

- 2) Уменьшение сопротивления воды телу. Это достигается путем улучшения обтекаемости тела за счет принятия более горизонтального положения, оптимального угла атаки и т.д.
- 3) Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания – это достигается за счет ритмичного расслабления мышц рук и ног во время вспомогательных движений и своевременным вдохом и выдохом.
- 4) Формирование глубокого и ритмичного дыхания. Такое дыхание осваивается до автоматизма при многократном проплывании дистанции.
- 5) Вариативность техники.
- 6) Большой арсенал специфических плавательных движений.
- 7) Плавание в усложненных условиях, с различными скоростями, с разным темпом и ритмом, по элементам, со связками элементов, с установками и т.п.

В процессе технической подготовки применяются методы: словесный, наглядности, упражнения, идеомоторный, последовательного переключения внимания.

Метод использования слова заключается в указаниях тренера относительно недостатков в технике плавания. При этом важно учитывать осознаваемость компонентов техники. Замечания тренера и его указания, как правило, должны касаться одного или двух элементов техники.

Метод наглядности чаще применяется при освоении техники, когда демонстрируется правильное выполнение упражнения. Однако и при совершенствовании техники, когда имеются те или иные ошибки, важно показать их (с помощью фото- или видеокамеры и т.д.) пловцу.

Метод упражнения предусматривает выполнение упражнений, направленных на совершенствование либо отдельных элементов техники, либо способа плавания в целом. При этом применяются упражнения на суше (имитационные, на развитие подвижности в суставах, на развитие силы мышц, участвующих в гребке, и другие) и в воде (плавание при помощи рук или ног, плавание по элементам, в усложненных условиях и т.д.).

Идеомоторный метод – мысленное воспроизведение движений, создает своеобразный эталон двигательного действия. Данный прием рекомендуется выполнять несколько раз перед непосредственным выполнением.

Метод последовательного переключения внимания заключается в том, что пловцу предлагается во время проплывания дистанции последовательно переключать внимание на отдельные элементы техники с целью правильного их выполнения.

Реализуя эти методы, следует придерживаться следующих методических рекомендаций: сразу осваивать вариант наиболее эффективной техники, чтобы избежать

переучивания: сочетать уровень специальной физической подготовленности с выбранным вариантом техники: повышать уровень теоретической подготовки, чтобы обеспечить сознательное, осмысленное совершенствование техники.

Исправление ошибок проводят так: вначале устраняются основные, затем второстепенные ошибки. Применяются следующие приемы: усугубление ошибки, помощь в воде, применение избирательных упражнений, создание специальных условий, облегчающих лидирование – тренажеры, ориентиры на дне и стенке бассейна – и другие.

Тактическая подготовка пловца.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют, как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало

прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

1.2. Требования техники безопасности.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только с медицинским допуском по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе на 2025-2026 учебный год

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Плавание»				
Учебный период			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов за весь период

				обучения
с 01.09.25 по 31.05.26	36 недель	6 часов	36	216
Сроки организации контроля			Формы контроля	
2 и 3 недели сентябрь и май			Творческие задания, соревнования.	

Условия реализации программы

Просторное, светлое помещения с плавательным бассейном глубина бассейна- 1.1 м. Температура воды в чаше бассейна +29-+32°C, температура воздуха – на 1-2°C выше температуры воды. Для работы в вечернее время достаточное количество светильников с лампами накаливания.

Оборудование: плавательные доски, игрушки и предметы плавающие и тонущие разных форм и размеров, надувные круги, нарукавники, очки для плавания, поролоновые палки (нудлы, мячи разных размеров, обручи, музыкальный центр, диски с музыкальными композициями).

Формы аттестации/контроля

- тестирование в игровой форме;
- творческие задания;
- соревнования;

Виды аттестации (контроля)

На занятиях дети учатся плавать разными способами, используют различные виды движения, самостоятельно решают доступную задачу. Постоянный контроль за ходом усвоения знаний, умений, навыков, наблюдения за развитием способностей детей позволяют педагогу оценивать их успехи:

- на обобщающем занятии по определенной теме, проводимом в виде, соревнования на воде;
- по итогам выполнения индивидуальных заданий, дети самостоятельно умеют ориентироваться в водной среде, и обладают физкультурно-спортивными навыками.

Критерии оценки аттестации По результатам сдачи контрольных нормативов, за каждое контрольное упражнение учащимся присуждаются баллы:высокий-3 балла; средний-2 балла; низкий-1 балл.

Сумма баллов соответствует уровню освоения программы:

1. высокий уровень -18-24 балла;
2. средний уровень -13-17 балла;
3. низкий уровень – 8-12 балла

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

В форме устного опроса:

1. Что такое плавание?
2. Какому виду плавания мы обучаемся?
3. Важно ли дыхание в плавании?
4. Работают ли ноги в плавании?
5. Какая одежда нужна для плавания?
6. Зачем нужны очки в плавании?
7. Что нельзя делать в бассейне (техника безопасности)
8. Как проходят соревнования в бассейне?

Критерии оценки уровня практической подготовки:

Сдача контрольных нормативов:

1. Правильная работа ног
2. Правильное дыхание
3. Правильная согласованность рук и ног
4. Правильное погружение
5. Правильное всплытие
6. Правильная работа ног в отработке на суше
7. Самостоятельные игры
8. Активность в соревнованиях

Контрольно-переводные нормативы по плаванию для спортивно-оздоровительных групп 1, 2 года обучения

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП						
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,9	6,3	7,2	6,3	6,7	7,6
Наклон вперед, стоя на скамейке,	+5	0	-6	+6	0	-5

см						
Прыжок в длину с места, см	120	115	110	110	105	100
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 80 см)	Зачет			Зачет		
СФП						
Длина скольжения, м	6	5	4	6	5	4
Техника плавания всеми способами, баллы	Без ошибок	Незначительные	Грубые	Без ошибок	Незначительные	Грубые
Проплывание дистанции 50 м избранным способом	Зачет			Зачет		

Критерии уровня развития и воспитанности:

1. Оценка поведения на занятии
2. Оценка помощи товарищам
3. Трудолюбивость
4. Дисциплинированность (посещение занятий)
5. Доброжелательность
6. Общительность с другими воспитанникам
7. Быстрое усвоение программы

Методические материалы:

Для наиболее успешного выполнения поставленных целей и задач все занятия состоят из теоретической (образовательной) и практической частей.

Занятия проводятся интегративно. В ходе занятия проводятся игровые компоненты для разрядки и снятия напряжения. Используются аудио-, видео-, интернет источники, которые актуальны и обеспечивают достижение планируемых результатов. Все занятия построены с учетом требований СанПиНа. Занятия осуществляются по расписанию четыре раза в неделю по 45 мин.

Методическое обеспечение программы:

Подготовка юного пловца осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и

закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов:

Общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

Метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности; предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средства спортивной тренировки:

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.

Они могут быть разделены на 3 группы:

1. общеподготовительные упражнения;
2. специально подготовительные упражнения;
3. избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий:

теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские соревнования, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы:

специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по плаванию.

Методические разработки:

положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники плавания.

Информационное обеспечение программы:

(аудио-, видео-, фото-, интернет источники (просмотр технических приёмов игры, разбор ошибок и т. д.) актуально и обеспечивает достижение планируемых результатов.

Кадровое обеспечение:

Тренеры-преподаватели: Назарова Галина Анатольевна, образование высшее специальное, МГПИ им. Н. К. Крупской, 1978 год, ФФК , судья 2 категории по плаванию, тренер-преподаватель по плаванию Николаев Илья Владимирович- образование среднее специальное, тренер-преподаватель по плаванию Голомысов Анатолий Вячеславович – образование высшее специальное.

Материально-техническое обеспечение: оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий

Занятия проходят в крытом помещении бассейна длина дорожки 25 м, ширина бассейна 12 м, глубина бассейна на старте 1,80 м – 1,60 м.

Инвентарь и оборудование:

- Плавательные доски.
- Колобашки.
- Приспособления, увеличивающие сопротивление воды – Перчатки, Ласты.
- Перчатки с перепонками между пальцев позволяют увеличить сопротивление в воде.
- Доски для плавания: поддерживают тело и увеличивают сопротивление в воде.
- Гибкие палки (нудлы): это цилиндры из пенистого материала диаметром примерно 10 см. В воде они могут применяться с разными целями: помогают увеличивать сопротивление, сохранять плавучесть и уменьшать вес тела во время занятий на глубине.

Список литературы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

5. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 176с.

1.Викулов А.Д. Плавание: Учебник для педагогических университетов и институтов. – М., 2003.

2.Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996.

3.Дикуль В.И., Зиновьева А.А., Холодов Ж.К. Как стать сильным. Азбука движений. – М.: Физкультура и спорт, 1990.

4.Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию: Учебное пособие. – Краснодар, 1990.

5.Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

6. Платонов В.Н. Плавание. – Киев: Олимпийская литература, 2005.

7.Плавание: Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/551785916>

Для педагогов:

1.Дёмин Д. Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК. – М., Физкультура и спорт, 2001.

2.Дикуль В.И., Зиновьева А.А., Холодов Ж.К. Как стать сильным. Азбука движений. – М.: Физкультура и спорт, 1990.

3.Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. - М.: Советский спорт, 1989.

4.Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей». - «СФЕРА», 2009г.

