

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования –
Дворец спорта для детей и юношества города Аркадака Саратовской области

РАССМОТРЕНО
на заседании тренерско-педагогического совета
пр. № 1 от «2» «08» 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности
Плавание

Срок реализации программы
2 года (216 часов)
Возраст: 10-17 лет
Тренер-преподаватель
Шабанов С.А.
Шмелёв А.К.

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:

1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Планируемые результаты.....	5
1.4. Содержание программы:	
1.4.1. Учебный план.....	7
1.4.3. Программный материал для практических занятий.....	9

2. «Комплекс организационно-педагогических условий»:

2.1. Календарно-учебный график.....	17
2.2. Форма аттестации и их периодичность.....	41
2.3. Методическое обеспечение.....	42
2.4. Условия реализации программы.....	43
2.5. Оценочные материалы (Приложение № 1).....	46
Список литературы.....	44

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из принципов проектирования и реализации дополнительной образовательной программ является разноуровневость. Такие программы предоставляют всем желающим возраста 10 -17 лет возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программы дополнительного образования таких принципов, которых позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми и молодёжью(далее обучающимися):

Принцип единства обучения плавания. Образование и воспитания диалектически связаны между собой. Под получением образования понимают передачу и усвоение полного объёма учебного материала, умения и способности его применения.

Принцип систематичности. В основу этого принципа входит содержание учебного материала и способ его преподавания. Какие правила существуют для применения дидактико- методической основы систематики?

Первое правило – в зависимости от возраста детей учитываются психологическая настройка и цель занятия, теоретическая подготовка, практические упражнения, повторение пройденного.

Второе правило – материал должен излагаться педагогом последовательно, в определённом логическом порядке, на известном педагогическом принципе – «от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от знакомого к сложному».

Третье правило – вновь изучаемый материал следует разложить на составные части, которые располагаются по определенной системе с иллюстрацией на конкретном примере.

Четвертое правило – каждое занятие должно иметь хотя бы один ключевой момент, который помогает успешно разобраться в данной тематике (в основах теории , принципов , стратегии и т.п.).

Принцип доступности. В основу этого принципа входит учёт индивидуальных, возрастных, физиологических и иных способностей обучающихся.

Подчеркиваем: преподавать доступно - не означает, что педагог должен устранять все трудности на пути обучающихся; более существенной является активизация творческих сил и дидактической помощи, а также различия в скорости или темпе обучения.

Вытекающие отсюда требования индивидуального подхода включает в себя также умение обнаружить врожденные способности обучающегося и оказать содействие их совершенствованию.

Принцип наглядности. Переходя к этому принципу, необходимо начать с того, что у большинства людей из всех видов памяти самой эффективной является зрительная, поскольку известно, что человек в среднем на 85% познает мир с помощью глаз. Поэтому «живому видению» придается принципиальное значение. По данным научной информации, с помощью визуальных средств общая способность человеческого восприятия может быть увеличена, а объем памяти на 55%. Напомним: «Наглядность – абсолютный фундамент всякого познания» (И.Песталоцци).

Принцип прочности усвоения знаний, способностей и умения. Под словами «прочность усвоения» имеются в виду те примеры, когда планомерный педагогический процесс оказал нужное влияние на формирование личности. Под словами «стабильное усвоение знания» надо подразумевать постоянно годные к применению знания, гарантирующие эффективное и творческое участие спортсменов в соревнованиях.

По данным теории информации известно, что память человека разделяется на оперативную, кратковременную и долговременную. Из оперативной память, которая имеет ограниченный объем и время хранения, человек извлекает нужные ему данные и

передает их в указанные два другие вида памяти. Именно благодаря механизмам оперативной памяти становятся возможно формирования навыка двигательной активности.

1. **«Стартовый уровень»** - предлагает использование и реализацию общедоступных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для основания программы.
2. **«Базовой уровень»** - предлагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно – тематического направления программы.
3. **«Продвинутый уровень»** - предлагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно – тематического направления программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно – тематического направления программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 29.12.2012г.

№273;

- приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г №1008);

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ, приказ Министерства спорта РФ от 12.05.2014 г. ВМ-04 10/2554);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660).

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3234 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»,

- Распоряжение Правительства Саратовской области «О внедрении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей на территории Саратовской области» от 29 октября 2018 года № 288-Пр.

Содержание и материал программ дополнительного образования должен быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1.1.1 Направленность программы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Плавание» соответствует «базовому уровню сложности», по содержанию является физкультурно – спортивной, по функциональному значению общеразвивающей, по форме организации очная, по времени реализации -2 года.

1.1.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

1.1.3 Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность обучающихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

1.1.4 Новизна программы Новизна программы заключается в блоке электронного обучения, для систематичности и непрерывности обучения. Направлена на удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей детей и молодежи в области физической культуры и спорта. Программа предназначена для всех желающих возраста 10 -17 лет включительно, при наличии медицинского допуска. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

1.1.5 Педагогическая целесообразность

программы заключается в том, что занятия несут положительный оздоровительный эффект, является компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и молодёжи, формирует и совершенствует двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества. Программа разработана с учётом принципов обучения доступности, наглядности, последовательности, систематичности, индивидуальности, дифференциации.

1.1.6 Форма обучения – очная.

1.1.7 Методы обучения – учебные занятия, игровые занятия, лекции, беседы, просмотр обучающегося материала, спортивно – массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах.

1.1.8 Метод контроля учебного процесса – выполнения тестовых заданий, контрольных упражнений.

1.1.9 Средства обучения – обще развивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики и гимнастики; прыжки и прыжковые упражнения; метания лёгких снарядов (теннисные мячи; средние, малые мячи); спортивно – силовые упражнения (отжимания, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа), занятие лёгкой атлетикой, катание на лыжах, катание на велосипеде.

1.1.10 Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность программы от уже существующих программ МБУ ДО ДСДЮ г. Аркадака заключается в том, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительной образовательной программы является разноуровневость. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которых позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми и молодёжью.

Для развития общефизической подготовки обучающегося (ОФП), специально физической подготовки (СФП), технической подготовки (ТехПП) программный результат предусматривает:

- общие занятия (плавание, в зале сухого плавания, на свежем воздухе);
- элементы акробатики;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно – силовые упражнения;
- занятия лёгкой атлетикой;
- катание на лыжах;
- катание на велосипеде.

1.1.11 Возраст обучающихся и количественный состав групп

Минимальный возраст обучающихся – 10 лет, максимальный возраст обучающихся – 17 лет включительно. Группы комплектуются с учётом возраста и уровня физической подготовленности обучающегося. Минимальная наполняемость групп 15 – 20 чел.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1.2.1 Цель программы: Удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей детей и молодёжи 10 -17 лет, в области физической культуры и спорта.

1.2.2 Задачи программы

1. Общие:

- поиск талантливых в спортивном отношении детей и молодёжи на основе двигательной одаренности; формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.
- популяризация вида спорта плавание.

2. Обучающие :

- обучение комплексу физических упражнений по ОФП, СФП.
- обучение основам техники плавания разными способами.

3. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, личностных ситуациях.

- Развитие общей физической подготовки, специальной физической подготовки.
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

4. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям плавания;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.
- Воспитание навыков самостоятельной работы.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании изучения курса программы «Плавание» должны быть достигнуты определенные результаты.

1.3.1 Ожидаемый результат:

- Формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, укрепление здоровья и закаливание.
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков.
- Освоение основ техники плавания разными способами.
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.
- Отбор перспективных обучающихся в спортивном отношении на основе двигательной одарённости.

1.3.2 Личностные результаты:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Соблюдать требования техники безопасности;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- осознает ценности здорового и безопасного образа жизни, осознание значения семьи в жизни человека и общества, ценности уважения к другому человеку.
- понимает и принимает себя частью команды
- демонстрирует устойчивый интерес и положительное отношение к физической культуре.

1.3.3 Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств.
- обучение умению самостоятельно находить личностно значимые смыслы в конкретной учебной деятельности;
- формирование познавательной мотивации в процессе обучения;
- способствование интеллектуальному развитию обучающихся; развитие у них логического и образного мышления, памяти, внимания, усидчивости.

- В доступной форме показать (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Использовать подвижные игры с элементами плавательных движений как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

- **После первого года обучения:**

- умеет работать с разными источниками информации: методическими, используя при этом информационно-коммуникационные технологии;
- способен работать в разных формах (индивидуально, в паре, фронтально, в группе), взаимодействуя друг с другом и с педагогом
- движение по воде с помощью одних ног и рук (с плавательной доской)
- скольжение без доски 7м;
- уметь проплывать дистанцию 100 - 200м;
- усовершенствовать плавание кроль на груди и спине
- освоить плавание брасс и баттерфляй;
- усовершенствовать упражнениями специальной гимнастики пловца;
- усовершенствовать выкрут прямых рук вперед – назад;
- усовершенствовать выполнение стартов поворотов
- усовершенствовать имитационные упражнения плавания на суше;

- **После второго года обучения:**

- проявляет готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- способен планировать последовательность и прогнозировать итоги действий и всей работы в целом;
- может анализировать полученные результаты, делать соответствующие выводы и корректировать планы, используя основы самоконтроля и самооценки.
- скольжение без доски 8м;
- уметь проплывать дистанцию 150 - 300м;
- усовершенствовать плавание кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй
- освоить комплексное плавание;
- усовершенствовать упражнениями специальной гимнастики пловца;
- усовершенствовать выкрут прямых рук вперед – назад;
- усовершенствовать техники выполнения стартов поворотов
- усовершенствовать имитационные упражнения плавания на суше;
- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно – спортивной деятельности

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.4.1. Учебный план первого года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения	6	6		опрос
2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	96		47	контрольные испытания
3	Техническая подготовка:	90		67	контрольные испытания
*	Упражнения для изучения техники кроля на груди и на спине	40		40	*

* Упражнения для изучения техники кроля на брас и баттерфляй	35		35	*
* Упражнения для изучения старта и поворотов	15		15	*
4 Игры и развлечение на воде	18		18	
5 Соревнования и контрольные испытания	6		6	
Итого:	216	6	210	

второго года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения	6	6		опрос
2	Общая физическая подготовка	96		96	контрольные испытания
3	Специальная физическая подготовка и специально-техническая подготовка	90		90	контрольные испытания
4	Игры и развлечение на воде	18		18	
5	Соревнования и контрольные испытания	6		8	
	Итого:	216	6	210	

Учебный план электронного обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения	10"			опрос
2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	5.50"	10"	5.50"	контрольные испытания
		6			

1.4.2 Планирование годичного цикла в группах спортивно - оздоровительной подготовки

Группы спортивно – оздоровительной подготовки комплектуются из детей в основном 10-17 лет. Продолжительность занятий в группах спортивно - оздоровительной подготовки составляет 2 года, по истечении которых по результатам контрольных нормативов дети переводятся в группу начальной подготовки.

Основное содержание этапа подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально-возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Для этапа спортивно - оздоровительной подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах спортивно - оздоровительной подготовки является обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Учебные планы 1-го и 2-го года обучения представлены в табл. 2

1-й год обучения Учебный год условно можно разбить на 2 полугодия. В первом полугодии проводится обучение технике плавания кролем на груди и на спине во .

Уроки плавания состоят из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. Особенностью подготовительной части урока плавания заключается в том, что кроме ходьбы, бега и общеразвивающих упражнений входят имитационные упражнения на суше.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. **Заключительная часть урока** направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям.

В течении учебного года продолжается последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

В первый год обучения идёт совершенствования техники плавания кроль на груди и на спине. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней. Занятия планируются здесь так, что 60 — 70% от общего объема нагрузки выполняется за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30 — 40% времени посвящаются изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Все это время продолжается изучение техники стартов и поворотов при плавании разными способами. В конце учебного года проводятся контрольные соревнования по программе: первый день — 100 м комплексное плавание; второй день — каждый участник стартует 4 раза и проплывает дельфином, кролем на спине, кролем на груди и брассом по 25 м с экспертной оценкой техники плавания, стартов и поворотов.

На второй год обучения идёт совершенствования спортивных видов плавания кролем на груди и спине, баттерфляй и брасс, техники стартов и поворотов.

1.4.3 Программный материал для практических занятий

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п. — сидя на полу или на краю скамьи, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
2. И. п. — лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. И. п. — сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. И. п. — лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
5. И. п. — лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.
6. И. п. — то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.
7. То же с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох — при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища; затем поменять положение рук.
10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б) либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох — во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. — стоя одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад — «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.
2. И. п. — стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.
3. И. п. — то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая — у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.
4. И. п. — стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая — на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же с поворотом головы для вдоха.
5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.
6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.
7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).
8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка). Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая — у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. То же с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди
2. И. п. — лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Упражнения для изучения движений руками

- И. п. — стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница»).

Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

То же при помощи попеременных движений руками.

Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И. п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

То же с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Упражнения для изучения техники брасса

Упражнения для изучения движений ногами

1. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу; развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

2. И. п. — сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. И. п. — лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. И. п. — лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.

9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. — стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

2. И. п. — стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

3. То же, но в сочетании с дыханием.

4. Скольжения с гребковыми движениями руками.

5. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через 1—2 цикла движений.
2. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
3. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
4. Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1-2 цикла движений.
5. То же с вдохом в конце гребка.

Упражнения для изучения техники дельфина

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И. п. — стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. И. п. — стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
3. И. п. — стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. И. п. — стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.
5. И. п. — лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.
6. То же, но лежа на боку.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя — вперед).
9. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
10. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя — впереди).
11. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И. п. — стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).
2. И. п. — стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
3. То же, но лицо опущено вниз.
4. То же, но руки имитируют движения при плавании дельфином.
5. И. п. — стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания).
6. Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
7. Плавание при помощи движений руками без круга.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И. п. — стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем – в воде.
2. Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.
3. Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и раздельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
4. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
5. То же в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем — на каждый цикл движений.

Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Вышеперечисленные упражнения являются основным учебным материалом. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4) изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

1) движения ногами с дыханием;

2) движения руками с дыханием;

3) движения ногами и руками с дыханием;

4) плавание в полной координации. Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения

необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом — насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

1) поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

2) проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

3) чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

1) разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

2) умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

3) формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Упражнения для изучения техники стартов

Во время изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду. Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. — основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах,

наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.
11. Старт из воды
12. Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.
13. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и. п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
14. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
15. То же, пронося руки вперед над водой.
16. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
17. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда обучающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 25 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; приплыть к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И. п. — стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И. п. — стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И. п. — стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вывести вперед.
4. То же с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же с подплыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине

1. И. п. — стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.
2. И. п. — стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.
3. То же с постановкой рук на бортик со скольжения.
4. То же с подплыванием к бортику бассейна.
5. То же с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

Совершенствование техники плавания

Кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И. п. — стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами) с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание — коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону и снова меняется положение рук.
14. То же, но из пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей — то же другой и т. д.

16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений — шести-, четырех- и двухударной.
25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавок между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

3. «Комплекс организационно-педагогических условий»:

Календарн- учебный график

Первый год обучения

№	Число	Время проведе ния занятия	Тип занятия	Коли чество часов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
I полугодие							
1	09.19		Пол.нов.знаний	2	1.Теоретические сведения 2.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3.Учебные прыжки в воду 4. Изучения техники кроля на груди и на спине. 5. <u>Изучения старта и поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
2	09.19		Пол.нов.знаний	2	1.Теоретические сведения 2.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3.Учебные прыжки в воду 4. Изучения техники кроля на груди и на спине. 5. <u>Изучения старта и поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
3	09.19		Пол.нов.знаний	2	1.Теоретические сведения 2.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3.Учебные прыжки в воду 4. Изучения техники кроля на груди и на спине. 5. <u>Изучения старта и поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
4	09.19		Повторение	2	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2.Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине. 4. <u>Изучения старта и поворотов</u> 5. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
5	09.19		Повторение	2	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2.Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине. 4. <u>Изучения старта и поворотов</u> 5. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
6	09.19		Повторение	2	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2.Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине. 4. <u>Изучения старта и поворотов</u> 5. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
7	09.19		Повторение	2	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2.Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине. 4. <u>Изучения старта и поворотов</u> 5. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуаль- ный контроль
8	09.19		Повторение	2	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж.	МБУДДО «ДСДЮ»	визуаль-

7	11.19	Повторение	2	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2.Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине. 4. <u>Изучения старта и поворотов</u>	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
8	11.19	Повторение	2	5. Игры и развлечение на воде 1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2.Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине. 4. <u>Изучения старта и поворотов</u>	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
9	11.19	Повторение	2	5. Игры и развлечение на воде 1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2.Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине. 4. <u>Изучения старта и поворотов</u>	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
10	11.19	Повторение	2	5. Игры и развлечение на воде 1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2.Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине. 4. <u>Изучения старта и поворотов</u>	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
11	11.19	Повторение	2	5. Игры и развлечение на воде 1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2.Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине. 4. <u>Изучения старта и поворотов</u>	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
12	11.19	Контроль, коррекция	2	5. Игры и развлечение на воде 1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2.Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине. 4. <u>Изучения старта и поворотов</u>	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	контрольные испытания
1	12.19	Пол.нов.знаний	2	5. Игры и развлечение на воде 1.Теоретические сведения 2.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3.Учебные прыжки в воду 4. Изучения техники кроля на груди и на спине 5. Изучения техники брасс и баттерфляй	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
2	12.19	Пол.нов.знаний	2	6.Изучения старта и поворотов 7. Игры и развлечение на воде 1.Теоретические сведения 2.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3.Учебные прыжки в воду 4. Изучения техники кроля на груди и на спине 5. Изучения техники брасс и баттерфляй	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
3	12.19	Пол.нов.знаний	2	6.Изучения старта и поворотов 7. Игры и развлечение на воде 1.Теоретические сведения 2.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3.Учебные прыжки в воду 4. Изучения техники кроля на груди и на спине 5. Изучения техники брасс и баттерфляй	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
4	12.19	Повторение	2	6.Изучения старта и поворотов 7. Игры и развлечение на воде 1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2.Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине 4. Изучения техники брасс и баттерфляй	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
5	12.19	Повторение	2	5.Изучения старта и поворотов 6. Игры и развлечение на воде 1.Общеразвивающие и специальные физические упраж.	МБУДДО «ДСДЮ»	визуальный контроль

8	05.20	Повторение	2	баттерфляй 5. Изучения старта и поворотов 6. Игры и развлечение на воде 1. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2. Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине 4. Изучения техники брасс и баттерфляй 5. Изучения старта и поворотов 6. Игры и развлечение на воде 1. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2. Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	визуальный контроль
9	05.20	Повторение	2	4. Изучения техники брасс и баттерфляй 5. Изучения старта и поворотов 6. Игры и развлечение на воде 1. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2. Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	визуальный контроль
10	05.20	Контроль, коррекция	2	4. Изучения техники брасс и баттерфляй 5. Изучения старта и поворотов 6. Игры и развлечение на воде 1. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2. Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	контрольные испытания
11	05.20	Повторение	2	4. Изучения техники брасс и баттерфляй 5. Изучения старта и поворотов 6. Игры и развлечение на воде 1. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2. Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	визуальный контроль
12	05.20	Повторение	2	4. Изучения техники брасс и баттерфляй 5. Изучения старта и поворотов 6. Игры и развлечение на воде 1. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2. Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	визуальный контроль
13	05.20	Контроль, коррекция	2	4. Изучения техники брасс и баттерфляй 5. Изучения старта и поворотов 6. Игры и развлечение на воде 1. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 2. Учебные прыжки в воду 3. Изучения техники кроля на груди и на спине	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	контрольные испытания

Второй год обучения

№	Число	Время проведения занятия	Тип занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I полугодие							
1	09.19		Пол.нов.знаний	2	1. Теоретические сведения 2. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3. Учебные прыжки в воду 4. Совершенствования кроля на груди.. 5. Совершенствования <u>старта и поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	визуальный контроль
2	09.19		Пол.нов.знаний	2	1. Теоретические сведения 2. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3. Учебные прыжки в воду 4. Совершенствования кроля на	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	визуальный контроль

				специальные физические упраж. 3. Учебные прыжки в воду 4. Совершенствования кроля на груди и на спине. 5. Совершенствования <u>старта и поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	г. Аркадак	ный контроль
7	11.19	Повторение	2	1. Теоретические сведения 2. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3. Учебные прыжки в воду 4. Совершенствования кроля на груди и на спине. 5. Совершенствования <u>старта и поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	визуальный контроль
8	11.19	Повторение	2	1. Теоретические сведения 2. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3. Учебные прыжки в воду 4. Совершенствования кроля на груди и на спине. 5. Совершенствования <u>старта и поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	визуальный контроль
9	11.19	Повторение	2	1. Теоретические сведения 2. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3. Учебные прыжки в воду 4. Совершенствования баттерфляя и брасса.. 5. Совершенствования <u>старта и поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	визуальный контроль
10	11.19	Повторение	2	1. Теоретические сведения 2. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3. Учебные прыжки в воду 4. Совершенствования баттерфляя и брасса.. 5. Совершенствования <u>старта и поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	визуальный контроль
11	11.19	Повторение	2	1. Теоретические сведения 2. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3. Учебные прыжки в воду 4. Совершенствования баттерфляя и брасса.. 5. Совершенствования <u>старта и поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	визуальный контроль
12	11.19	Контроль, коррекция	2	1. Теоретические сведения 2. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3. Учебные прыжки в воду 4. Совершенствования баттерфляя и брасса.. 5. Совершенствования <u>старта и поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	контрольные испытания
1	12.19	Пол. нов. знаний	2	1. Теоретические сведения 2. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3. Учебные прыжки в воду 4. Совершенствования кроля на груди.. 5. Совершенствования <u>старта и поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	визуальный контроль
2	12.19	Пол. нов. знаний	2	1. Теоретические сведения 2. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3. Учебные прыжки в воду 4. Совершенствования кроля на груди.. 5. Совершенствования <u>старта и поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	визуальный контроль
3	12.19	Пол. нов. знаний	2	1. Теоретические сведения 2. Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3. Учебные прыжки в воду	МБУДДО «ДСДЮ» г. Аркадак	визуальный контроль

				2.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3.Учебные прыжки в воду 4. Совершенствования баттерфляя и брасса.. 5. Совершенствования <u>старта</u> и <u>поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	«ДСДЮ» г.Аркадак	ный контроль
10	05.20	Контроль, коррекция	2	1.Теоретические сведения 2.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3.Учебные прыжки в воду 4. Совершенствования баттерфляя и брасса.. 5. Совершенствования <u>старта</u> и <u>поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	контроль-ные испытания
11	05.20	Повторение	2	1.Теоретические сведения 2.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3.Учебные прыжки в воду 4. Совершенствования баттерфляя и брасса.. 5. Совершенствования <u>старта</u> и <u>поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
12	05.20	Повторение	2	1.Теоретические сведения 2.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3.Учебные прыжки в воду 4. Совершенствования кроля на груди.. 5. Совершенствования <u>старта</u> и <u>поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	визуальный контроль
13	05.20	Контроль, коррекция	2	1.Теоретические сведения 2.Общеразвивающие и специальные физические упраж. 3.Учебные прыжки в воду 4. Совершенствования кроля на груди.. 5. Совершенствования <u>старта</u> и <u>поворотов</u> 6. Игры и развлечение на воде	МБУДДО «ДСДЮ» г.Аркадак	контроль-ные испытания

**Календарно- учебный график.
Электронного обучения**

№	Число	Время проведения занятия	Тип занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				месяц			
1			Пол.нов.знаний и повторения	30''	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. https://youtu.be/yqOA7KedKwM	г. Аркадак	Фото и видео отчёт
2			Пол.нов.знаний и повторения	30''	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. https://youtu.be/yqOA7KedKwM	г. Аркадак	Фото и видео отчёт
3			Пол.нов.знаний и повторения	30''	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. https://youtu.be/yqOA7KedKwM	г. Аркадак	Фото и видео отчёт
4			Пол.нов.знаний и повторения	30''	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. https://youtu.be/CtVt1Oqxw4	г. Аркадак	Фото и видео отчёт
5			Пол.нов.знаний и повторения	30''	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. https://youtu.be/CtVt1Oqxw4	г. Аркадак	Фото и видео отчёт
6			Пол.нов.знаний и повторения	30''	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. https://youtu.be/CtVt1Oqxw4	г. Аркадак	Фото и видео отчёт
7			Повторение	30''	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. https://youtu.be/gXPS-p2a-iw	г. Аркадак	Фото и видео

8	Повторение	30''	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. https://youtu.be/gXPS-p2a-iw	г. Аркадак	отчёт Фото и видео отчёт
9	Повторение	30''	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. https://youtu.be/gXPS-p2a-iw	г. Аркадак	Фото и видео отчёт
10	Повторение	30''	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. https://youtu.be/tZRlyY3Z5W4	г. Аркадак	Фото и видео отчёт
11	Повторение	30''	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. https://youtu.be/tZRlyY3Z5W4	г. Аркадак	Фото и видео отчёт
12	Повторение	30''	1.Общеразвивающие и специальные физические упраж. https://youtu.be/tZRlyY3Z5W4	г. Аркадак	Фото и видео отчёт

2.2.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ИХ ПЕРИОДИЧНОСТЬ

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1.Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Текущий контроль

Проводится в течение всего учебного года. Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: зачет.

3.Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

4. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Целью педагогического контроля является оценка знаний и умений обучающихся на различных ступенях освоения программы, коррекция программы в соответствии с изменением условий и характера обучения.

Вид	Цель	Содержание	Форма проведения	Критерии
Входящий	Определить уровень физической подготовленности	Комплекс упражнений	Практическое задание	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень
Текущий	Определить качество освоения двигательных умений и навыков	Участие на соревновании	Соревнование	Правильность и точность применения ранее

				обученных двигательных действий на соревнованиях
Итоговый	Определить уровень физической подготовленности	Комплекс упражнений	Практическое задание	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень

2.3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

1. методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
2. способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
3. формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.
 - групповые учебно-тренировочные занятия.
 - групповые и индивидуальные теоретические занятия.
 - восстановительные мероприятия.
 - участие в соревнованиях.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в соревнованиях.

Разделы программы	Формы занятий	Дидактическое и техническое оснащение занятия	Подведение итогов
1. Тактические подготовка	Беседа, практические занятия, игры	Комплекс подводящих упражнений; комплекс упражнений для разминки;	Определить качество освоения умений и навыков по волейболу
2. Тактическая подготовка	Беседа, практические занятия, двусторонние игры, соревнования.	Комплекс подводящих упражнений;	Соревнования
3. Общефизическая подготовка	Практические занятия	Комплекс упражнений для развития определенных физических качеств.	Определить уровень физической подготовленности.
4. Специальная физическая подготовка	Практические занятия	Комплекс упражнений необходимых для освоения определенных технических навыков.	Определить уровень физической подготовленности.

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в образовательном учреждении используется:

- бассейн, спортивный зал, гимнастический зал.

уличная площадка;

место для прыжков в длину;

- спортивный инвентарь:

доски для плавания;

фишки;

гимнастические маты;

гимнастические скамейки;

обручи;

скакалки;

секундомер;

свисток;

протоколы;

эстафетные палочки;

гири.

- спортивная форма для занимающихся

1. костюмы спортивные тренировочные

2. плавки, купальники, шапочки, очки плавательные

3. футболки

4. майки

5. шорты

- инструкции по технике безопасности во время занятий и при проведении массовых мероприятий по спортивным и подвижным играм (баскетбол)

Кадровое обеспечение: тренер - преподаватель

Методические материалы

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы плавания. Правила и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по плаванию.
2	Общефизическая и специальная подготовка пловца	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная,	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия,	Литература, таблицы, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты	Зачет, тестирование, карточки судьи, курсовка, протоколы промежуточные

		коллективно-групповая, в парах	упражнения в парах, тренировки, наглядный показ.		й тест.
3	Технико - тактическая подготовка пловца	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом..	Дидактические карточки, плакаты, досточки на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнование

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

- 1.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
- 2.Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999. 3.Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
- 4.Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпесс, 2001. – 80с. 5.Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
- 6.Готовцев П.И., Дубровский В.и. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- 7.Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. И доп. – Минск: Высшая школа, 1980.
- 8.Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993. 9.Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002. 10.Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоров'я, 1990. 11.Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986. 12.Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- 13.Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
- 14.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995. 15.Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 16.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
- 17.Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
- 18.Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
- 19.Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993. 20.Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
- 21.Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
- 22.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
- 23.Система подготовки спортивного резерва/ Под ред. В.Г. Никитушкина, М., 1993.

24.Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

25.Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. – Киев. Олимпийская литература, 1997.

26.Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006- 216с.

Интернет-ресурсы:

Для обучающихся:

1.Всероссийская федерация плавания – www.russwimming.ru

2.Портал о спортивном плавании – swimming.ru

3.Все о плавании – forum.swimming.ru

4.Пловцы и их биография – i-swimmer.ru

5.Сайт о плавании – plavaem.info

6.Спортивное плавание, протоколы соревнований – www.sportvisor.ru

Для родителей:

1.Положение Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец спорта для детей и юношества» города Аркадака Саратовской области.

2.4 Оценочные материалы.

Способы проверки результативности образовательного процесса:

- зачёт на знание теоретических вопросов;
- прохождение специализированных тестов.

Формы подведения итогов реализации программы. Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время отчёта каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества.

- обучающиеся, успешно освоившие программу участвуют в различных соревнованиях.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (тесты) промежуточной и итоговой аттестации для учащихся по виду спорта плавания

№ п/п	Фамилия, Имя	Оценка техники плавания кр/г, кр/с способами*		Выкрут прямых рук вперед-назад*	Наклон вперед, стоя на возвышении*	Длина скольжения; м*	Показатель*
		25м с помощью одних ног	25м в полной координации				

Бег 30м.	Прыжок в длину с места	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Челночный бег 3x10м (не более 10,0с)	Выкрут прямых рук вперед-назад	Наклон вперед, стоя на возвышении*	Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Челночный бег 3x10. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 10м стоят стойки, испытуемый добегают до стойки, касается пола рукой, после чего начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 30м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Прыжок в длину с места. Исходное положение: стать носками ног к стартовой линии, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Длина прыжка с 3-х попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания пола ногами испытуемого. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Исходной положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова – туловище – ноги. Одна попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение: руки за головой, пальцы рук – в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей одной попытке за 30 сек.