

Муниципальное автономное учреждение
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Арзамас
Нижегородской области»

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете
МАУ «ФОК в г. Арзамас
Нижегородской области»

протокол № 1

от «27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «ФОК в г.
Арзамас Нижегородской
области»

Бухвалов А.В.

«27» 08 2024 г.



МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПЛАВАНИЕ»

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составители:

Тренер-преподаватель: Архипов А.А.

Тренер-преподаватель: Конев Ф.Д.

Тренер-преподаватель Трушкина А.В.

Тренер-преподаватель: Щербинина А.Е.

г.о.г Арзамас
2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
3. Содержание программы.....	11
3.1 Рабочие программы модулей.....	11
3.2. Воспитательная работа.....	52
3.3 Соревнования.....	52
3.4 Форма аттестации и контроля.....	54
4. Методическое обеспечение программы.....	60
5. Список литературы.....	63

1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Устава МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области».

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта циклический, скоростно-силовой и многоборье. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения.

Направленность программы физкультурно-оздоровительная. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее – Программа) направлена на закаливание организма, укрепления общего физического состояния.

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

Актуальность программы заключается в модульной системе обучения, которая сегодня становится все популярней в силу своей динамичности и высокой результативности.

Программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяют значительно укрепить иммунитет, развить дыхательные органы, создать предпосылки для успешного лечения детей, больных сколиозом.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Плавание полезный и одновременно приятный вид спорта, так как укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма и вероятность получения травмы здесь достаточно мала.

Данная программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- ~ непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- ~ учета интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

Цель программы - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

Задачи программы:

Обучающие:

- ~ изучение истории и терминологии плавания;
- ~ изучение основ анатомии и физиологии и гигиены;
- ~ изучение требований техники безопасности на занятиях;
- ~ обучение основным движениям;
- ~ изучение правил соревнований по плаванию.

Воспитательные:

- ~ повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- ~ расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении детей и подростков, обучающихся в секции;
- ~ подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- ~ профилактика правонарушений, обеспечения занятости детей.

Развивающие:

- ~ развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;
- ~ развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости;
- ~ формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, быстроты реакции.

Отличительная особенность данной программы от типовой программы состоит в том, что данная общеразвивающая программа по плаванию предназначена для обучающихся в МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области».

Сроки реализации программы – 3 года.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы от 7 до 18 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

Объем программы:

Объем программы:

- 168 часов из расчета 4 академических часа в неделю (42 учебных недель);

- 252 часа из расчета 6 академических часов в неделю (42 учебных недель);

- 336 часов из расчета 8 академических часов в неделю (42 учебных недель).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с сентября и ведется в соответствии с Учебным планом МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области», утвержденным на учебный год. Срок реализации данной программы составляет 42 учебные недели.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы «Плавание» рассчитана в академических часах (академический час – 45 минут) с учетом возрастных особенностей и не превышает 2 часов. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Формы занятий: групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия, соревнования.

Формы аттестации: Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов. Аттестация позволяет оценить уровень развития

способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Основной показатель работы — это стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической и теоретической подготовки. Вклад в подготовку спортивного резерва, результаты участия в соревнованиях.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Предметные результаты Программы предполагает, что обучающиеся будут знать:

- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс);
- основы выполнения стартов и поворотов;
- основы прикладного плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Программа предполагает, что обучающиеся будут уметь:

- владеть спортивными способами плавания;
- владеть дыханием во время проплывания спортивными способами;
- владеть техникой стартов и поворотов; - соблюдать правила безопасности и принципы тренировки; - использовать спортивный инвентарь по назначению.

Личностные результаты:

~ Формирование здоровьe сберегающей компетентности: сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

~ Формирование компетентности эмоционального интеллекта: любознательный, активный; эмоционально отзывчивый.

~ Формирование информационной компетенции: владеет универсальными предпосылками учебной деятельности; владеет необходимыми умениями и навыками.

~ Формирование коммуникативной компетентности: владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками; способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения; умеет работать в команде; умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности; будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

Метапредметные результаты:

~ Формирование информационной компетенции: умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; умение находить ошибки и исправлять их; развивать умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.

~ Формирование коммуникативной компетентности: умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.

~ Формирование здоровьe сберегающей компетентности: соблюдать в процессе занятий правила безопасности; быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска; сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

Формы подведения итогов освоения программы в форме устного опроса по теоретической подготовке, сдача контрольных испытаний по практической подготовке, участия в соревнованиях.

Материально-техническое обеспечение (инвентарь): плавательные доски; колобашки; лопатки различных видов; ласты различных видов; игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров; игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

2. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Всего часов по всей программе	168 ч/в год			252 ч/в год			336 ч/в год			Формы промежуточной аттестации
			теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1.	Первоначальные навыки в плавании	216	7	65	72	7	65	72	7	65	72	Устный опрос, контрольные испытания
2.	Обучение и совершенствование кроля на груди	263	2	65	67	2	88	90	2	104	106	Устный опрос, контрольные испытания
3.	Обучение и совершенствование кроля на спине	152	2	17	19	2	52	54	2	77	79	Устный опрос, контрольные испытания
4.	Обучение и совершенствование техники плавания брасс	125	2	8	10	2	34	36	2	77	79	Устный опрос, контрольные испытания
Итого часов		756	13	155	168	13	239	252	13	323	336	

3. Содержание программы

3.1 Рабочие программы модулей

168 часов в год

Модуль 1. Первоначальные навыки в плавании

Первоначальные навыки в плавании — это базовые умения и техники, которые необходимы для безопасного и эффективного передвижения в воде. Эти навыки являются основой для дальнейшего обучения и совершенствования в плавании.

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Задачи:

Обучающие:

- формировать гигиенические навыки;
- привить любовь к воде;
- обучить правилам поведения на воде;
- обучить уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- обучить правильному дыханию на воде;
- обучить скольжению на спине и животе с работой ног.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;

- гигиенические требования посещения бассейна;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;

- взаимодействовать со спортивным инвентарём.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения скольжения на спине и животе с работой ног;

- выдоха в воду.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	4	49	53	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	14	17	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		2	2	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		7	65	72	

Содержание модуля:

Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Обучение правильному выдоху в воду.

Теория: демонстрация и объяснение техники правильного выдоха в воду.

Практика: выполнение комплекса упражнений для правильного дыхания: «Подуй на воду», «Фонтанчик», игра «Карлики и великаны», игра «Караси и щука» и т.д.

Обучение скольжению на груди в сочетании с работой ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники скольжения на груди в сочетании с работой ног.

Практика: выполнение упражнений с плавательными досками, упражнение «Торпеда».

Обучение выполнению упражнения «Звёздочка».

Теория: демонстрация и объяснение упражнения «Звёздочка».

Практика: отработка техники выполнения упражнения «Звёздочка».

Обучение скольжению на спине.

Теория: демонстрация и объяснение техники скольжения на спине.

Практика: выполнение упражнений с плавательными досками.

ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса ОРУ в парах, с гимнастическими палками.

Упражнения на развитие гибкости.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: выполнение упражнений около гимнастической лестницы, в парах.

Упражнения на развитие координации движений.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: выполнение упражнений с мячами, подвижные игры «Выбивалы», «Перестрелка».

Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

Упражнения на развитие силовых качеств.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: упражнения на пресс с сгибанием и разгибанием рук в упоре лёжа.

СФП. Гимнастические упражнения.

Практика: выполнение на гимнастических матах положение группировки, выполнение перекатов вперёд, назад, вправо, влево.

Упражнения для развития гибкости рук.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости рук.

Практика: упражнения с гимнастическими палками.

Комплекс упражнений для ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: упражнения на гимнастической скамейке.

Модуль 2. Обучение и совершенствование техники кроля на груди

Обучение плаванию стилем кроль на груди — это процесс, который включает в себя освоение техники движений рук, ног и дыхания. Кроль на груди является одним из самых популярных и быстрых стилей плавания.

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Задачи:

Обучающие:

- продолжать обучению правилам поведения в бассейне и выполнению требований правил техники безопасности;
- совершенствовать технику плавания спортивных способов плавания (кроль на животе);
- обучить технике старта и поворота в кроле на животе.

Развивающие:

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

создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

Воспитательные:

- воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- технику безопасности и гигиенические требования посещения бассейна;

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять разминку, используя различные комплексы физических упражнений с предметами и без;
- взаимодействовать со спортивным инвентарём.

Обучающийся должен приобрести навык:

- освоение техники плавания кролем на спине;
- освоить технику старта и поворота

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	38	39	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	13	14	Опрос, наблюдение

3	Техническая подготовка		13	13	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		2	65	67	

Содержание модуля

Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

ОФП. Общеразвивающие упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на скамейках и с использованием шведских лестниц.

Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Упражнения на растяжку, гимнастические упражнения: мост, стойка на лопатках.

Упражнения на развитие координации движений

Практика: Подвижные игры, футбол, водное поло, баскетбол.

Упражнения на развитие скоростных качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег, спринтерский бег.

Упражнения на развитие силовых качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: упражнения на пресс, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения в статическом напряжении: планка, лодочка.

СФП. Гимнастические упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках.

Упражнения для развития гибкости рук

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости рук.

Практика: упражнения с гимнастическими палками и эспандерами, упражнения на тренажерах пловца.

Комплекс упражнений для ног

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: упражнения на гимнастической скамейке, приседания с отягощением, прыжки со скакалкой; приседания с прыжком.

Техническая подготовка

1. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки впереди.
2. Упражнения «Тоннель», «Мост», «Поиск сокровищ».
3. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
4. Плавание с помощью движений ногами кролем на боку с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер).

5. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

Модуль 3. Обучение и совершенствование кроля на спине

Обучение плаванию стилем кроль на спине включает в себя освоение техники движений рук, ног и дыхания, а также развитие чувства равновесия и координации. Кроль на спине является уникальным стилем, так как пловцы находятся в положении на спине.

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений + научить плавать кролем на спине 25-50 метров.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику работы рук в кроле на спине;
- совершенствовать технику работы рук в сочетании с работой ног.
- учить технике поворота в кроле на спине.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания
- правила проведения и участия в соревнованиях по плаванию.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять комплекс ОРУ перед входом в воду;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения скольжения на спине с работой рук и ног;
- проплыть 25-50 метров в большом бассейне.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	10	11	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	3	4	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		3	3	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		2	17	19	

Содержание модуля

Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

ОФП. Общеразвивающие упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: комплекс ОРУ с предметами, с набивными мячами, в парах.

Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: комплекс упражнений со скакалками, с гимнастическими палками, около шведской лестницы, растяжка в парах.

Упражнения на развитие координации движений

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации упражнений.

Практика: круговая тренировка, подвижные игры, баскетбол, футбол.

Упражнения на развитие скоростных качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Практика: комплекс ОРУ в парах, около гимнастических лестниц, с эспандерами, с использованием тренажера «Пловец».

Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем»

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений.

Практика: упражнения с эспандерами, на гимнастических матах, скамейках.

Гимнастические упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: выполнение различных перекатов, кувырка вперед, назад, стойки на лопатках, мостика.

Техническая подготовка

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 в стрелочке кролем на спине.
4. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
5. Упражнения «Поплавок». Кувырок вперед – назад в воде.

Модуль 4. Обучение и совершенствование техники плавания брасс

Обучение техники плавания брассом включает в себя освоение специфических движений рук, ног и дыхания, характерных для этого стиля. Брасс — это стиль плавания, который требует хорошей координации и техники.

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, обучение техники плавания брассом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике плавания брассом;
- совершенствовать технику старта;
- совершенствовать технику поворота.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплыть брассом на груди 50 метров;
- правильно выполнять старт и поворот;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне
- знать правила поведения на соревнованиях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания брассом; ■ выполнения старта и поворота.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	5	6	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	2	3	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		1	1	Наблюдение
Всего часов по модулю в год		2	8	10	

Содержание модуля

Теория: влияние занятий плаванием на организм, предупреждение травматизма, правила соревнований по плаванию.

ОФП. Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения с помощью партнёра, упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Упражнения на развитие координации движений

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине.

Упражнения на развитие ловкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие ловкости.

Практика: упражнение в равновесии на гимнастической скамейке, эстафетный бег.

Упражнения на развитие силы

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, упражнения с отягощением.

Упражнения на развитие скорости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: круговая тренировка. Спринтерский бег. Спец. беговые упражнения.

СФП. Упражнения на тренажере «Пловец»

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Практика: комплекс упражнений с ленточными эспандерами

Имитационные упражнения на гимнастических матах.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений на гимнастических матах.

Практика: выполнение упражнения для рук и ног.

Гимнастические упражнения для развития гибкости плечевого и тазобедренного суставов.

Практика: комплексы ОРУ с предметами.

Техническая подготовка

1. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином или кролем с использованием досок и лопаток.
2. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

252 ч/год

Модуль 1. Первоначальные навыки в плавании

Первоначальные навыки в плавании — это базовые умения и техники, которые необходимы для безопасного и эффективного передвижения в воде. Эти навыки являются основой для дальнейшего обучения и совершенствования в плавании.

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Задачи:

Обучающие:

- формировать гигиенические навыки;
- привить любовь к воде;
- обучить правилам поведения на воде;
- обучить уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- обучить правильному дыханию на воде;
- обучить скольжению на спине и животе с работой ног.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со спортивным инвентарём.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения скольжения на спине и животе с работой ног;
- выдоха в воду.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	4	35	39	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	29	32	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		7	65	72	

Содержание модуля

Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Обучение правильному выдоху в воду.

Теория: демонстрация и объяснение техники правильного выдоха в воду.

Практика: выполнение комплекса упражнений для правильного дыхания: «Подуй на воду», «Фонтанчик», игра «Карлики и великаны», игра «Караси и щука» и т.д.

Обучение скольжению на груди в сочетании с работой ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники скольжения на груди в сочетании с работой ног.

Практика: выполнение упражнений с плавательными досками, упражнение «Торпеда».

Обучение выполнению упражнения «Звёздочка».

Теория: демонстрация и объяснение упражнения «Звёздочка».

Практика: отработка техники выполнения упражнения «Звёздочка».

Обучение скольжению на спине.

Теория: демонстрация и объяснение техники скольжения на спине.

Практика: выполнение упражнений с плавательными досками.

ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса ОРУ в парах, с гимнастическими палками.

Упражнения на развитие гибкости.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: выполнение упражнений около гимнастической лестницы, в парах.

Упражнения на развитие координации движений.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: выполнение упражнений с мячами, подвижные игры «Выбивалы», «Перестрелка».

Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

Упражнения на развитие силовых качеств.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: упражнения на пресс с сгибанием и разгибанием рук в упоре лёжа.

СФП. Гимнастические упражнения.

Практика: выполнение на гимнастических матах положение группировки, выполнение перекатов вперёд, назад, вправо, влево.

Упражнения для развития гибкости рук.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости рук.

Практика: упражнения с гимнастическими палками.

Комплекс упражнений для ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: упражнения на гимнастической скамейке.

Модуль 2. Обучение и совершенствование техники кроля на груди

Совершенствование техники плавания кролем на груди — это процесс, направленный на улучшение и оттачивание навыков, необходимых для эффективного и быстрого плавания в этом стиле. Кроль на груди является одним из самых популярных и быстрых стилей плавания, и его совершенствование требует внимания к деталям техники, силы, выносливости и координации.

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Задачи:

Обучающие:

- продолжать обучению правилам поведения в бассейне и выполнению требований правил техники безопасности;
- совершенствовать технику плавания спортивных способов плавания (кроль на животе);
- обучить технике старта и поворота в кроле на животе.

Развивающие:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

Воспитательные:

- воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.


Ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;

- технику безопасности и гигиенические требования посещения бассейна;

Обучающийся должен уметь:

- Самостоятельно выполнять разминку, используя различные комплексы физических упражнений с предметами и без;  взаимодействовать со спортивным инвентарём.

Обучающийся должен приобрести навык:

- освоение техники плавания кролем на спине;
- освоить технику старта и поворота.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	50	51	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	19	20	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		18	18	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		2	88	90	

Содержание модуля

Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

ОФП. Общеразвивающие упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах). Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на скамейках и с использованием шведских лестниц.

Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Упражнения на растяжку, гимнастические упражнения: мост, березка.

Упражнения на развитие координации движений

Практика: Подвижные игры, футбол, водное поло, баскетбол, вышибалы.

Упражнения на развитие скоростных качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег, спринтерский бег.

Упражнения на развитие силовых качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: упражнения на пресс с сгибанием и разгибанием рук в упоре лёжа, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения в статическом напряжении: планка, лодочка.

СФП. Гимнастические упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: поднятие плеч к коленям, скручивания с поворотом.

Упражнения для развития гибкости рук

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости рук.

Практика: Вытягивание одной руки через грудь, удерживать другую рукой. Махи руками: вперед, назад и в стороны.

Комплекс упражнений для ног

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: упражнения на гимнастической скамейке, приседания с отягощением, прыжки со скакалкой.

Техническая подготовка

1. Ныряние в длину на 15-20 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
2. Плавание кролем на груди, вдох на третий гребок.
3. 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.
4. 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.
5. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
6. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

Модуль 3. Обучение и совершенствование кроля на спине

Совершенствование техники плавания кролем на спине — это процесс, направленный на улучшение и оттачивание навыков, необходимых для эффективного и быстрого плавания в этом стиле. Кроль на спине является уникальным стилем плавания, так как пловцы находятся в положении на спине, и требует особого внимания к технике, координации и равновесию.

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику работы рук в кроле на спине;
- совершенствовать технику работы рук в сочетании с работой ног.
- учить технике поворота в кроле на спине.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания
- правила проведения и участия в соревнованиях по плаванию.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять комплекс ОРУ перед входом в воду;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения скольжения на спине с работой рук и ног;
- проплыть 25-50 метров в большом бассейне.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практ ика	всег о	
1	Общая физическая	1	30	31	Опрос,

	подготовка				наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	11	12	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		10	10	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		2	52	54	

Содержание модуля

Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

ОФП. Общеразвивающие упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, комплекс ОРУ с предметами, с набивными мячами, в парах

Упражнения на развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: комплекс упражнений со скакалками, с гимнастическими палками, около шведской лестницы, упражнения с резиной.

Упражнения на развитие координации движений

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации упражнений.

Практика: круговая тренировка, подвижные игры, баскетбол, футбол.

Упражнения на развитие скоростных качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Практика: комплекс ОРУ в парах, около гимнастических лестниц, с эспандерами, с использованием тренажера «Пловец».

Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем»

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений.

Практика: упражнения с эспандерами, на гимнастических матах, скамейках.

Гимнастические упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: выполнение различных перекатов, кувырка вперед, назад, стойки на лопатках, мостика; приседания на одной ноге с поддержкой; скручивания с поворотом.

Техническая подготовка

1. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая – вверх.
2. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и коlobашкой между бедрами.
3. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
4. 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.
5. Обучение техники старта и поворота в кроле на спине.

Модуль 4. Обучение и совершенствование техники плавания брасс

Совершенствование техники плавания брассом — это процесс, направленный на улучшение и оттачивание навыков, необходимых для эффективного и технически правильного выполнения этого стиля плавания. Брасс является уникальным стилем, требующим особого внимания к координации, технике движений и дыханию.

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, обучение технике плавания брассом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике плавания брассом;
- совершенствовать технику старта;
- совершенствовать технику поворота.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплывать брассом на груди 50 метров;
- правильно выполнять старт и поворот;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне
- знать правила поведения на соревнованиях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания брассом;
- выполнения старта и поворота.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	20	21	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	7	8	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		6	2	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		2	34	36	

Содержание модуля

Теория: влияние занятий плаванием на организм, предупреждение травматизма, правила соревнований по плаванию.

ОФП. Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения с помощью партнёра, упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Упражнения на развитие координации движений

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекуты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись;

перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат.

Упражнения на развитие ловкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие ловкости.

Практика: упражнение в равновесии на гимнастической скамейке, эстафетный бег.

Упражнения на развитие силы

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, упражнения с отягощением.

Упражнения на развитие скорости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: круговая тренировка. Спринтерский бег. Спец. беговые упражнения.

СФП. Упражнения на тренажере «Пловец»

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Практика: комплекс упражнений с ленточными эспандерами.

Имитационные упражнения на гимнастических матах

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений на гимнастических матах.

Практика: выполнение упражнения для рук и ног.

Гимнастические упражнения для развития гибкости плечевого и тазобедренного суставов

Практика: комплексы ОРУ с предметами.

Техническая подготовка

1. Плавание с помощью работы рук брассом, ноги работают дельфином (1 гребок руками-1 удар ногами)
2. Плавание с помощью работы рук брассом с использованием колобашки между бедер.
3. Проныривание на 15-20м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание в полной координации брассом, с упражнением 1 гребок руками-2 удара ногами)
5. Обучение технике старта и поворота брассом.

336 часов в год

Модуль 1. Первоначальные навыки в плавании

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Задачи:

Обучающие:

- формировать гигиенические навыки;
- привить любовь к воде;
- обучить правилам поведения на воде;
- обучить уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- обучить правильному дыханию на воде;
- обучить скольжению на спине и животе с работой ног.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;

- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со спортивным инвентарём.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения скольжения на спине и животе с работой ног;
- выдоха в воду.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточно й аттестации
		теория	практи ка	всего	
1	Общая физическая подготовка	4	22	26	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	42	45	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		7	65	72	

Содержание модуля

Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Обучение правильному выдоху в воду.

Теория: демонстрация и объяснение техники правильного выдоха в воду.

Практика: выполнение комплекса упражнений для правильного дыхания: «Подуй на воду», «Фонтанчик», игра «Карлики и великаны», игра «Караси и щука» и т.д.

Обучение скольжению на груди в сочетании с работой ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники скольжения на груди в сочетании с работой ног.

Практика: выполнение упражнений с плавательными досками, упражнение «Торпеда».

Обучение выполнению упражнения «Звёздочка».

Теория: демонстрация и объяснение упражнения «Звёздочка».

Практика: отработка техники выполнения упражнения «Звёздочка».

Обучение скольжению на спине.

Теория: демонстрация и объяснение техники скольжения на спине.

Практика: выполнение упражнений с плавательными досками.

ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса ОРУ в парах, с гимнастическими палками.

Упражнения на развитие гибкости.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: выполнение упражнений около гимнастической лестницы, в парах.

Упражнения на развитие координации движений.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: выполнение упражнений с мячами, подвижные игры «Выбивалы», «Перестрелка».

Упражнения на развитие скоростных качеств.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

Упражнения на развитие силовых качеств.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: упражнения на пресс с сгибанием и разгибанием рук в упоре лёжа.

СФП. Гимнастические упражнения.

Практика: выполнение на гимнастических матах положение группировки, выполнение перекатов вперёд, назад, вправо, влево.

Упражнения для развития гибкости рук.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости рук.

Практика: упражнения с гимнастическими палками.

Комплекс упражнений для ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: упражнения на гимнастической скамейке.

Модуль 2. Обучение и совершенствование кроля на груди

Совершенствование техники плавания кролем на груди — это процесс, направленный на улучшение и оттачивание навыков, необходимых для эффективного и быстрого плавания в этом стиле. Кроль на груди является одним из самых популярных и быстрых стилей плавания, и его совершенствование требует внимания к деталям техники, силы, выносливости и координации.

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Задачи:

Обучающие:

- продолжать обучению правилам поведения в бассейне и выполнению требований правил техники безопасности;
- совершенствовать технику плавания спортивных способов плавания (кроль на животе);
- обучить технике старта и поворота в кроле на животе.

Развивающие:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление пловцов, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

Воспитательные:


- воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;
- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- технику безопасности и гигиенические требования посещения бассейна;

Обучающийся должен уметь:

- Самостоятельно выполнять разминку, используя различные комплексы физических упражнений с предметами и без;  взаимодействовать со спортивным инвентарём.

Обучающийся должен приобрести навык:

- освоение техники плавания кролем на спине;
- освоить технику старта и поворота

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	60	61	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	22	23	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		21	21	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		2	104	106	

Содержание модуля

Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

ОФП. Общеразвивающие упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах). Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на скамейках и с использованием шведских лестниц.

Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Упражнения на растяжку, гимнастические упражнения: мост, стойка на лопатках.

Упражнения на развитие координации движений

Практика: Подвижные игры, футбол, водное поло, баскетбол.

Упражнения на развитие скоростных качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег, спринтерский бег.

Упражнения на развитие силовых качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: упражнения на пресс с сгибанием и разгибанием рук в упоре лёжа, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения в статическом напряжении: планка, лодочка.

СФП. Гимнастические упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Упражнения выполняются со страховкой. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»). Мост с наклоном назад (с помощью).

Упражнения для развития гибкости рук

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости рук.

Практика: упражнения с гимнастическими палками и эспандерами, упражнения на тренажерах пловца.

Комплекс упражнений для ног

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: упражнения на гимнастической скамейке, приседания с отягощением, прыжки со скакалкой на время.

Техническая подготовка

1. Выходы после поворотов, пронирирование на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином, руки впереди в стрелочке.
2. Плавание кролем с задержкой дыхания, вдох на третий, пятый, седьмой гребок.
3. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
4. Плавание кролем на груди с ускорениями.
5. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
6. Плавание кролем на груди с задержкой руки, согнутой в локте, в воздухе на 3 секунды. Обращаем внимание на положение тела при проносе руки.
7. Плавание кролем на длинный гребок.

Модуль 3. Обучение и совершенствование кроля на спине

Совершенствование техники плавания кролем на спине — это процесс, направленный на улучшение и оттачивание навыков, необходимых для эффективного и быстрого плавания в этом стиле. Кроль на спине является уникальным стилем плавания, так как пловцы находятся в положении на спине, и требует особого внимания к технике, координации и равновесию.

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технику работы рук в кроле на спине;
- совершенствовать технику работы рук в сочетании с работой ног.
- учить технике поворота в кроле на спине.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;

- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания
- правила проведения и участия в соревнованиях по плаванию.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно выполнять комплекс ОРУ перед входом в воду;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения скольжения на спине с работой рук и ног;
- проплыть 25-50 метров в большом бассейне.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	45	46	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	16	17	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		15	15	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		2	77	79	

Содержание модуля

Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

ОФП. Общеразвивающие упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: строевые упражнения, разновидности ходьбы, бега, комплекс ОРУ с предметами, с набивными мячами, в парах

Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: комплекс упражнений со скакалками, с гимнастическими палками, около шведской лестницы.

Упражнения на развитие координации движений

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации упражнений.

Практика: круговая тренировка, подвижные игры, баскетбол, футбол.

Упражнения на развитие скоростных качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег, эстафетный бег.

СФП. Комплекс упражнений для развития гибкости плечевого сустава

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости плечевого сустава.

Практика: комплекс ОРУ в парах, около гимнастических лестниц, с эспандерами, с использованием тренажера «Пловец».

Имитационные упражнения работы рук, ног «кролем»

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений.

Практика: упражнения с эспандерами, на гимнастических матах, скамейках.

Гимнастические упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: выполнение различных перекатов, кувырка вперед, назад, стойки на лопатках, мостика.

Техническая подготовка

1. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и колобашкой между бедрами.
2. Плавание кролем на спине с помощью движений руками с лопаточками.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и гребком до бедер двумя руками одновременно.
4. Плавание кролем на спине 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.
5. Плавание кролем на спине со стаканчиком на голове, сохраняя правильное положение тела на воде.
6. Плавание на наименьшее количество гребков при плавании на спине.

Модуль 4. Обучение и совершенствование техники плавания брасс

Совершенствование техники плавания брассом — это процесс, направленный на улучшение и оттачивание навыков, необходимых для эффективного и технически правильного выполнения этого стиля плавания. Брасс является уникальным стилем, требующим особого внимания к координации, технике движений и дыханию.

Цель: укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, обучение техники плавания брассом.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике плавания брассом;
- совершенствовать технику старта;
- совершенствовать технику поворота.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплывать брассом на груди 50 метров;
- правильно выполнять старт и поворот;
- выполнять санитарно-гигиенические требования в бассейне
- знать правила поведения на соревнованиях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания брассом; выполнения старта и поворота.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	45	46	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая	1	16	17	Опрос,

	подготовка				наблюдение
3	Техническая подготовка		15	15	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов по модулю в год		2	77	79	

Содержание модуля

Теория: влияние занятий плаванием на организм, предупреждение травматизма, правила соревнований по плаванию.

ОФП. Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения с помощью партнёра, упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Упражнения на развитие координации движений

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат.

Упражнения на развитие ловкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие ловкости.

Практика: упражнение в равновесии на гимнастической скамейке, эстафетный бег.

Упражнения на развитие силы

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, упражнения с отягощением.

Упражнения на развитие скорости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: круговая тренировка. Спринтерский бег. Спец. беговые упражнения.

СФП. Упражнения на тренажере «Пловец»

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Практика: комплекс упражнений с ленточными эспандерами.

Имитационные упражнения на гимнастических матах

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений на гимнастических матах.

Практика: выполнение упражнения для рук и ног.

Гимнастические упражнения для развития гибкости плечевого и тазобедренного суставов

Практика: комплексы ОРУ с предметами.

Техническая подготовка

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее, на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
2. Плавание брассом с длинным скольжением.
3. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
4. Плавание брассом с использованием лопаток.
5. Обучение техники подводной части брассом после стартового прыжка.

6. Плавание брассом с использованием теннисного мячика, который зажимается между шеей и подбородком для уменьшения поднимания подбородка вверх.

3.2 Воспитательная работа

План воспитательной работы утверждается на учебный год и включает в себя:

- теоретические занятия с просмотром учебных и художественных видеофильмов, имеющих воспитательное значение и оказывающих влияние на воспитанников, с рассказом примеров из личной жизни, рассказом воспитанников своих примеров поступков и проступков.

- родители, вовлекаемые в учебный процесс. Родительские собрания совместные с детьми, разбор ситуаций на собраниях, совместные походы и прогулки, открытые занятия.

- специальные упражнения: на выносливость, воспитывающие силу воли, воспитывающие волю к победе - слабый против сильного, чтобы воспитать командный дух, умение помочь товарищу по команде.

- традиции и ритуалы: день именинника, поздравление с днем рождения и другими праздниками.

- посещение Музея спортивной славы нашего города, знакомство со спортсменами старшего поколения, ветеранами спорта, приглашение действующих спортсменов на занятия для проведения мастер-классов.

- посещение традиционных соревнований по плаванию.

- организация бесед, лекций и тематических занятий о вредных привычках, о пользовании социальными сетями и интернетом, организация спортивных праздников, викторин о здоровом образе жизни, пользе спорта.

3.3 Соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Плавание»

~ соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;

- ~ соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- ~ выполнение плана программы;
- ~ прохождение предварительного соревновательного отбора;
- ~ наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ~ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В плавании проводятся соревнования и регистрируются рекорды мира, Европы и России (женщины и мужчины) по разным способам и дистанциям:

- ~ вольный стиль - 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м;
- ~ на спине - 50, 100, 200 м;
- ~ брасс - 50, 100, 200 м;
- ~ баттерфляй - 50, 100, 200 м;
- ~ комплексное плавание - 100 (только в бассейне 25 м), 200, 400 м;
- ~ эстафета вольным стилем - 4x100, 4x200 м;
- ~ комбинированная эстафета - 4x100 м.

Содержание рабочей программы занятий по подготовке к соревнованиям

Организация и проведение соревнований

- ~ Разбор правил соревнований. Права и обязанности участников.
- ~ Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных соревновательных ситуациях.
- ~ Замечания, предупреждения и дисквалификация спортсменов. Роль судьи как воспитателя.
- ~ Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.
- ~ Особенности и виды соревнований.

~ Положение о соревнованиях. Составление календаря. Оценка результатов. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований.

~ Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и тому подобное.

3.4 Форма аттестации и контроля

Медицинский контроль

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача.

Условием эффективной подготовки обучающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

На учебно-тренировочных занятиях применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием обучающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание,

работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятия;

- текущий контроль (дает возможность оценить состояние обучающихся в течение дня);

- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового календарного плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья обучающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления обучающихся.

**Карта наблюдения за степенью утомления в ходе
учебно-тренировочного занятия**

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее

			беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания обучающимися по результатам проверки. Тренер-преподаватель следит за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля тренер-преподаватель осуществляет в журналах учета групповых занятий.

Контроль соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, результаты соревновательной деятельности.

Для оценки уровня освоения данной программы проводится аттестация обучающихся. Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливается в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка – в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка – сдача контрольных испытаний;
- участие в соревнованиях – определяется по итогам учебного года.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Вопросы подготавливаются по пройденным темам на теоретических занятиях. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет: составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы.

Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Методика проведения и оценивания знаний по общей физической, специально-физической подготовках

Для оценки уровня освоения данной программы обучающемся необходимо пройти контрольные испытания.

Техника плавания оценивается тренером-преподавателем в зависимости от возраста и физических возможностях обучающегося.

Контрольные испытания и методические указания к их выполнению

Бег 30 метров с высокого старта проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами проводится в спортивном зале (на спец площадке). Выполняется толчком двух ног от линии

или края доски. Разрешается три попытки.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) – необходимо удержаться после третьего наклона в течение трех секунд, не сгибая ноги в коленных суставах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из положения планки, руки на ширине плеч, до касания платформы.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через веревку или сетку. Участник, удерживает мяч двумя руками, выполняет метание мяча через голову как можно дальше.

Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится назади стоящую ногу. При броске ребенок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперед – вверх и делает бросок.

Дистанция 25 м в полной координации - упражнение выполняется в положении как на груди, так и на спине и способствует совершенствованию движений ногами и руками 1 попытка. упражнение считается выполненным при сохранении правильной техники на протяжении всей выбранной дистанции. Без учета времени.

Дистанция 50 метров (вольный стиль) – проплыть необходимую дистанцию вольным стилем. Без учета времени.

Комплексное плавание 100 метров - проплыть необходимую дистанцию. Без учета времени.

Оценочные материалы

Выполнение контрольных испытаний определяется следующими оценками: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Для успешного прохождения промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 60% положительных оценок («сдал») и получить общий «сдал» по всем контрольным нормативам.

Контроль соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по плаванию, результаты соревновательной деятельности.

№	Упражнения	Ед.изм	Нормативы									
			7-9 лет		10-11 лет		12-13 лет		14-15лет		16 лет и старше	
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8	5,6	6,0	4,7	5,0	4,7	5,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			110	105	120	110	130	120	140	130	150	140
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5	+7	+9	+9	+13	+11	+15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			7	4	10	5	13	7	16	11	20	15
5	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			3,5	3,0	4,0	3,5	5,3	4,5	6,8	4,9	7,5	5,3
6	Дистанция 25 м в полной координации	с	без учета времени		без учета времени		-	-	-	-	-	-
7	Плавание (вольный стиль) 50 метров	с	без учета времени		без учета времени		без учета времени		без учета времени		без учета времени	
8	Комплексное плавание 100 метров	с	-		-		без учета времени		без учета времени		без учета времени	

4. Методическое обеспечение программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение

тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту;
- наличие фонда дидактических материалов;
- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития, его креативности, интеллектуального потенциала. Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия.

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие методы и приемы проведения занятий:

- ~ Словесные (рассказ, объяснения, указания);
- ~ Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);
- ~ Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп распределен в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (20% времени всего учебно-тренировочного занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок.

Основная часть (70% времени учебно-тренировочного занятия) - овладение главными и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (10% времени учебно-тренировочного занятия) - приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Уборка инвентаря, замечания и задания тренера-преподавателя.

Обязательным компонентом подготовки являются соревнования между обучающимися. Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих

успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

5. Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2013 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»// Текст Федерального закона опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» (www.pravo.gov.ru) с изменениями от 08 декабря 2020г.
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»//Текст приказа опубликован на Официальный интернет-портал правовой информации (<http://pravo.gov.ru>) 27.09.2022 г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru) 21.12.2020г.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»// бюллетень «Официальные документы в образовании», март 2007г. № 9.

Литература для педагогических работников:

1. Непочатых М.Г., Богданова В.А., Лабзо К.С., Никитина И.Ю., Алексеева О.И., Смирнов А.М. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009.
2. Нечунаев И.П. Плавание (книга-тренер). /Издательство Эксмо. М.:2012-272с.
3. Пахомова С.В. Методика закаливания организма: методические рекомендации/Оренбург: ОГУ, 2010-35с.
4. Д. Сало, С. Риуолд Совершенная подготовка для плавания / Дэйв Сало, Скотт Риуолд; [перевод с англ. И.Ю. Марченко]. - Москва: Евро-Менеджмент, 2015. - 268 с.

5. Плавание в вузе: начальное обучение, обучение спортивным способам: учебное пособие / сост.: И.В. Переверзева, Л.А. Кирьянова, П.К. Кузнецов, О.В. Демиденко, В.В. Вольский. – Ульяновск: УлГТУ, 2017. – 239 с.
6. Плавание: учебник для СПО / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия:Профессиональное образование).
7. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2кн./под общ. редакцией В.Н. Платонова. – М.: 2012. -480с.

Литература для обучающихся:

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
2. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.
3. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.
4. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 2013. 384 с.
5. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьников. М.: ФИЗ, 2013. 398 с.

