



**Общество с ограниченной ответственностью
Спортивный центр «СКАЛА»**

(ООО Спортивный центр «Скала»)

167000, г. Сыктывкар, ул. В. Савина ул., д. 81, Сыктывкар Тел. 8 (8212) 228-000,

22-65-65; e-mail: sc.skala@yandex.ru; <http://scskala.ru>

ОКПО 1051100545759; ОГРН 1131101006574; ИНН/КПП 1101122896/110101001

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № б/н от « 01 » 04 2024г.

Генеральный директор

ООО Спортивный центр «Скала»

_____/Е.А. Чуракова/

« 01 » 04 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Плавание»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст учащихся 5-16 лет

Стартовый уровень

Срок реализации программы – 9 месяцев

Составитель:

специалист по физической культуре и спорту

Бабела Анна Васильевна

Сыктывкар

2024

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1.1. Пояснительная записка. | 3 |
| 1.2. Цели и задачи программы. | 6 |
| 1.3. Содержание программы | 7 |

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

- | | |
|--|----|
| 2.1. Календарный учебный график программы. | 13 |
| 2.2. Условия реализации программы. | 13 |
| 2.3. Форма контроля. | 13 |
| 2.4. Оценочные материалы. | 14 |
| 2.5. Методические материалы. | 15 |
| 2.6. Список литературы | 15 |

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» предназначена для спортивно-оздоровительных групп, направленных на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни.

Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими документами:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

— Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норма СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

— Приказ Министерства образования и науки Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования в дополнительном образовании детей в Республики Коми» от 15.12.2023 №767-п;

— Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631 «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)».

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы отражена в концепции развития физической культуры и спорта в РФ до 2026 года. Плавание - одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц - особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм. Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Особенности Программы – отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередная задача программы обеспечение общей физической подготовки. Занятия помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, а также способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, учат самоконтролю, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

Новизна программы состоит в том, что занятия, в основном, проходят в форме тренировочных, поэтому больше времени уделяется именно закреплению и отработке элементов спортивных стилей. Спортивное плавание – это пластичное скольжение пловца по поверхности воды при наименьшей её сопротивляемости телу на основе рациональной техники движений рук и ног.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющейся материально-технической базы, позволяющей проводить занятия в различных игровых формах, занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Занятия учат не бояться воды, легко перемещаться в воде. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания занимающихся. При этом укрепляются мышцы рук, ног, спины, улучшается координация движений. Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания, так как развиваются почти все группы мышц.

Отличительная особенность программы является использование современной эффективной технологии – одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания, начиная уже в младших группах и продолжая их совершенствование в старших группах. Ребенок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа. Данная программа дает возможность поднять эффективность обучения плаванию. Осваиваются движения всеми способами плавания, начиная с движений руками. Дается возможность индивидуального подхода к каждому ребенку. Детям предоставляется возможность из большего количества упражнений разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Результатом является выбор того способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям ребенка.

Адресат программы: учащиеся 5-16 лет.

Уровень программы – «начальный уровень».

Объем, срок освоения программы: срок реализации программы 9 месяцев, 76 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

Формы организации образовательной деятельности и виды занятий: Основными формами работы являются индивидуальные и групповые занятия.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед); медико-восстановительные мероприятия; культурно- массовые мероприятия.

Особенности состава учащихся: группы разного возраста, состав переменный. Количество учащихся в группе - 25 человек.

Виды занятий: практические задания, игровые упражнения, теоретические занятия, соревнования.

1.2 Цели и задачи Программы

Цель программы – обучение детей плаванию, закаливание и укрепление их здоровья, приобщение к здоровому образу жизни через игровые, спортивно-оздоровительные занятия плаванием.

Задачи программы:

Обучающие:

- формировать общие представления о виде спорта плавании;
- обучить основам техники плавания, стартов, поворотов;
- обучить использованию в своей речи спортивной терминологии.
- обучить начальным навыкам спортивно-оздоровительных игр на воде.

Развивающие:

– развивать физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;

– развить коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;

– развить информационную компетенцию: умение воспринимать новую информацию, анализировать и применять ее в деятельности;

– развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями.

Воспитательные задачи:

– воспитывать морально-волевые качества как смелость и решительность;

– воспитывать самостоятельность и организованность;

– воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культуры;

– воспитывать чувства уверенности в себе;

– формировать адаптивную компетенцию: уметь ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;

– формировать компетенцию командной работы: умение эффективно взаимодействовать с ребятами для достижения победы.

1.3. Содержание программы

Учебный план

| № | Разделы и темы | Количество часов | | |
|---|-----------------------------------|------------------|----------|-------|
| | | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 2 | 20 | 22 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 2 | 30 | 32 |
| 4 | Контрольные испытания | 3 | 4 | 7 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 0 | 3 | 3 |
| 6 | Техническая подготовка | 3 | 3 | 6 |
| 7 | Медицинское обследование | 1 | 2 | 3 |
| | Всего | 12 | 64 | 76 |

Содержание программы

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Темы

1.Роль физической культуры в жизни человека

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

2.Роль спортивного плавания в России и за рубежом

История зарождения спортивного плавания. Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

4.Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

5. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.

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

2.2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

По направленности действия применяемых упражнений физическая подготовка пловца разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП

ОФП ориентирована на всестороннее развитие организма спортсмена и решает следующие задачи:

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.

2. Закаливание.

3. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

ОФП проводится на суше и в воде.

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке.

Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом.

Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

На суше используются следующие главные средства:

- для воспитания силы: общеразвивающие упражнения для шеи, рук, ног, тела; прыжки; метания; упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (величина отягощения подбирается с учетом возраста);
- для воспитания выносливости: ходьба, бег, туристские походы;
- для развития быстроты: бег с ускорениями, спортивные игры;
- для развития гибкости: упражнения для повышения подвижности в суставах, движения конечностями и повороты тела с наибольшей амплитудой;
- для развития ловкости: элементы акробатики – кувырки, стойки, перекуты, спортивные игры.

В воде в процессе занятий по ОФП используются следующие упражнения: плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, аква поло.

СФП

Теоретическая часть:

Отработка старта и финиша дистанций. Передвижения с различным положением тела, вверх лицом, на левом боку, на правом боку. Проплывание дистанций различными стилями и способами. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества пловца.

Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть:

СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным методом.
2. Развитие специфичных свойств: быстроты, гибкости и ловкости, нужных для плавания избранным методом и выполнения старта, поворотов. СФП проводится на суше и в воде.

Развитие силы пловца

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мускул, участвующих в выполнении гребков, в значимой мере описывает скорость пловца. Для заслуги большой скорости плавания спортсмену нужно обладать соответствующей силой мускул, участвующих в выполнении гребков.

На суше для развития специальной силы пловца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами.

При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца.

Для воспитания специальной силовой выносливости пловца используются на суше упражнения на тренажерах, позволяющих имитировать усилия при выполнении гребковых движений (блочные устройства, скользящие наклонные скамейки).

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

Развитие выносливости пловца

Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов.

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с небольшой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

Развитие скоростных способностей пловца

Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца.

Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мышц. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мышц, тем больше времени получают мышцы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

На суше скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

В воде быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

Развитие гибкости пловца

Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Упругость пловца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

На суше основными средствами повышения специальной гибкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением.

Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания (приложение 1).

В воде упругость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- основы выполнения физических упражнений и техники плавания;
- основы выполнения стартов и поворотов;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- основы спортивной терминологии;
- владеть дыханием вовремя проплывания спортивными способами;
- владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки.

Метапредметные результаты:

- физические качества: координация, гибкость, сила, двигательные навыки;
- восприятие, мышление, внимание, память.
- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- умение соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- умение проявлять ответственность к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;

Личностные результаты:

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.
- проявлять любознательность, активность, отзывчивость;
- проявлять самостоятельность, организованность.
- способен управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- уметь работать в команде.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

| Период учебного плана | От 5 лет | От 16 лет |
|---|----------------------------|-----------|
| Начало учебного года | С 1 сентября 2024 | |
| Продолжительность учебного года | 36 недель | |
| Количество часов в год | 76 часов | |
| Сменность занятий | 2 смена | |
| Продолжительность учебной недели | 2 дня | |
| Сроки проведения промежуточной аттестации | С 06.05.2025 по 31.05.2025 | |
| Окончание учебного года | 31.05.2025 | |
| Продолжительность занятий | 45 мин | 45 минут |

2.2. Условия реализации программы

Для эффективного обеспечения образовательного процесса занятия проходят в бассейне, отвечающим требованиям техники безопасности и оформленным необходимым инвентарем, водоснабжением, душевые.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования.

2.3. Формы контроля

Для определения результатов и качества освоения образовательной программы нужна система отслеживания, то есть четкий педагогический контроль за уровнем знаний умений и навыков детей. С этой целью вводится трехуровневая система контроля за развитием учащихся.

«Плавание» предусматривает следующие виды аттестации:

Промежуточная аттестация- опрос, тестирование обучающихся. Оценка уровня плавательной подготовки, технической подготовки, физической подготовленности учащихся. Оценка уровня технической, физической подготовленности учащихся. Учащиеся сдают контрольное тестирование.

Текущая аттестация – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоение уровня содержания программы, достижений обучающихся в период обучения).

Итоговый контроль - выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля промежуточной и итоговый контроль оценивается по результатам в нормативы в таблице «Контрольные нормативы». Если результаты ниже норматива в таблице воспитанник приглашается на пересдачу

2.4. Оценочные материалы

| | |
|-------------------------------------|---|
| Показатели качества реализации ДООП | Методики |
| Выполнение контрольных нормативов | С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняется в конце учебного года. |
| Участие в соревнованиях | Не менее 2 раз за учебный год, различного уровня |

Контрольные нормативы

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив 5-8 лет | | Норматив (9-16 лет) | |
|---|---|-------------------|-------------------|---------|---------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,3 | 6,5 | 6,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +3 | +4 | +5 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 110 | 105 | 120 | 110 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Плавание (вольный стиль) 50 м | - | без учета времени | | без учета времени | |
| 2.2. | Бег челночный 3x10 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| | | | 10,1 | 10,6 | 9,8 | 10,3 |
| 2.3. | Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед | м | не менее | | не менее | |
| | | | 3,5 | 3 | 4 | 3,5 |

| | | | | |
|------|---|----------------|----------|----------|
| 2.4. | Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад | количество раз | не менее | не менее |
| | | | 1 | 3 |

Форма контроля промежуточной и итоговой аттестации оценивается по результатам в нормативы в таблице. Если результаты ниже норматива в таблице воспитанник приглашается на пересдачу.

2.5. Методические материалы

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Занятия проводятся в бассейне. Теоретический материал подается в форме беседы. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных занятий, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Необходимо строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. В основе всего процесса обучения по программе лежит принцип оздоровительной направленности.

Занятие состоит из трех частей:

1. Водная часть разминка (5 -10 минут)
Построение, сообщение задач, разминка. Цель – подготовить ребенка к занятию.
2. Основная часть (20 - 25 минут, в зависимости от возраста)
Упражнения на отработку техники на суше и в воде.
3. Заключительная часть (5 -10 минут, в зависимости от длительности обучения).

Самостоятельна двигательная активность детей, игры, подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы.

Теоретической подготовки. Особое внимание на занятиях уделяется технике безопасности и правилам поведения в плавательном бассейне. Инструктаж по ТБ проводится на второй день. Занятия проводится как на мелкой, так и на глубокой части бассейна. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед перед занятием, в процессе практических занятий. Перед началом каждого занятия с детьми проводится инструктаж по технике безопасности, правилам посещения плавательного бассейна, мерам безопасности на воде.

Практические занятия в плавательном бассейне

На занятиях широко применяются задания общеразвивающей и специальной направленности, спортивные игры, используется индивидуальный способ организации

детей, с учётом плавательной подготовленности детей. Походят упражнения на суше и на воде.

Во время проведения занятий очень важно соблюдение порядка и дисциплины, внимательного, точного и своевременного выполнения всех команд. На занятия обучающиеся должны приходить строго в спортивной одежде, с отсутствием часов, браслетов, украшений и других предметов. Перед началом занятия необходимо проверить состояние оборудования и инвентаря, напомнить обучающимся о правилах безопасности на занятии и строгим их исполнении.

В процессе используются элементы педагогических технологий:

- Здоровье сберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни – лекции.
- Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в игры: игры с преодолением сопротивления воды, игры с погружением в воду, игры с мячом.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г
2. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
3. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2010г
4. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»
Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г. 5.
5. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014г.
6. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год
7. Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2010г.
8. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г

9. Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству»
Издательство: Феникс.2006г.
10. Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура в школе. №7».М. «Школьная пресса», 2014г.
11. ТурманидзеВ.Г. Физическая культура. V-ХIклассы: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) /Омск: Изд-во. Ом ГУ, 2011г.
12. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г.

Список литературы для учащихся

1. Н.Ж.Булгакова «Познакомьтесь – плавание» М. : «Аст. Астрель», 2002г.
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». – М.: «Просвещение», 2009г.
3. И.П.Нечунаев «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

Электронные ресурсы

1. <https://ru.wikipedia.org> - Википедия свободная энциклопедия.
2. www.minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.
3. takzdorovo.ru"Здоровая Россия" - официальный сайт программы
4. [http ://минобрнауки.рф/](http://минобрнауки.рф/) Министерство образования и науки РФ