

**Автономная некоммерческая организация
Центр спортивной подготовки
МГО ВФСО «Динамо»**

«Утверждаю»
Генеральный директор
АНО ЦСП «Динамо»

_____ О.Ю. Яцына
_____ 2023 г.

**Общеразвивающая программа
«Обучение плаванию»**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 года № 1004

г. Москва

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «**Обучение плаванию**» (далее программа) имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям плаванием.

Актуальность Программы.

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.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Педагогическая целесообразность Программы. Для многих родителей желание улучшить здоровье своего ребенка через занятия плаванием является основным мотивом для записи ребенка в бассейн. При этом спортивная составляющая, достижение ребенком высоких результатов на соревнованиях — приобретает второстепенное значение. Подобным образом формируется отношение к занятиям и у самих детей.

Реализация общеразвивающей программы «обучение плаванию» предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

Цели Программы:

- формирование устойчивого интереса детей, подростков, молодежи к регулярным занятиям плаванием;
- достижение обучающимися высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

Задачи Программы:

- укрепление здоровья и закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;
- формирование жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование мотивации к тренировочным занятиям плаванием, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование черт спортивного характера.

Общеразвивающая программа «Обучение плаванию» рассчитана на 1-12 лет и предназначена для занимающихся в возрасте от 6 до 17 лет.

В спортивно-оздоровительной группе может заниматься практически любой ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний.

Этап подготовки (1-12 лет)	Возраст	Кол-во часов в неделю (академических)	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов (академических)
52 недели в году	6-17	3	3	156

Отличительные особенности Программы

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены:

-лица, желающие заниматься плаванием и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития, имеющие любой уровень плавательной подготовленности;

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности.

Этапы обучения.

Обучение условно делится на два этапа.

На первом этапе (вводном) занятия проводятся на «малой воде» и направлены на освоение обучающимися в воде, обучение их технике плавания различными способами. В этот период происходит привыкание обучающихся к регулярным занятиям плаванием, тренировочному процессу.

Второй этап обучения проводится на «большой воде». В этот период происходит углубление освоения обучающимися техники плавания, обучение технике стартов и поворотов. Продолжительность этапов строго не регламентируется и зависит от достигнутых результатов (умений обучающихся).

Обучение плаванию каждым способом происходит в четыре этапа:

1. Показ техники изучаемого способа плавания (демонстрация лучшими пловцами, наглядная агитация плакаты, рисунки, видеofilьмы и пр.), создание представления об изучаемом способе плавания

2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений), выполнение на суше и в воде общеразвивающих и специальных упражнений, имитирующих технику, плавания, упражнения для освоения с водой;

3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Порядок изучения техники плавания: положение тела, дыхание, движение ногами, движение руками, согласование движений. Каждый элемент техники сначала демонстрируется на суше, затем — в воде.

Последовательное согласование разученных движений происходит в следующем порядке: движение ногами с дыханием, движение руками с дыханием, движение ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. На этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность обучающегося.

Закрепление и совершенствование техники плавания. Ведущее значение на этом этапе имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим, на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией ног и рук должно быть 1 : 1.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);
- контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

При организации учебного процесса в спортивно-оздоровительных группах на воде преимущество отдается групповой форме работы.

Групповое занятие на воде условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная и заключительная - в воде.

Подготовительная часть (5-10 мин.) включает построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений,

краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть занятия (30 мин.) направлена на решение главных задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду. В начале этой части занятия, для адаптации к воде, обучающимся предлагается выполнить несколько разминочных упражнений.

Заключительная часть занятия (5-10 мин.) строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия.

Режим занятий.

Работа с обучающимися рассчитана на календарный год (52 недели). Учебный год начинается с 01 сентября. В период школьных каникул работа с обучающимися может быть организована в форме проведения Дней здоровья, соревнований, спортивно-оздоровительного лагеря и т.п.

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается Генеральным директором по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

- стабильность состава обучающихся, регулярное посещение тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- освоение предусмотренных программой теоретических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности.

Способы определения результативности:

- Контроль посещаемости занятий в Журнале учета групповой работы;
- Мониторинг роста показателей по общефизической и специальной физической подготовке.
- Проведение опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой;

- Выступление обучающихся на официальных соревнованиях по плаванию (по желанию), выполнение ими требований для присвоения спортивных разрядов;

- Проведение тематических соревнований внутри группы, между обучающимися спортивно-оздоровительных групп.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Промежуточная и итоговая аттестация при реализации Программы в спортивно-оздоровительных группах не предусмотрена. По окончании каждого учебного года обучающиеся сдают нормативы, которые носят преимущественно контролирующий характер и являются ориентировочными, т.к. обучающиеся могут иметь разный уровень подготовленности.

Тестирование по общеразвивающей программе «Обучение плаванию»

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3x10 м; с.	9,5	10
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп по технической подготовке

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Длина скольжения, м.	6	6
Техника плавания всеми способами:	+	+
А) с помощью одних ног	+	+
Б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100 м. избранным способом	+	+

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Учебно-тематический план

Годовой учебный план рассчитан на 52 недели. Распределение объемов компонентов подготовки представлено в Таблице.

Примерный тематический план для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	1	1		Опрос, тестирование
2.	Физическая подготовка на суше и в воде. В том числе:	150	4	146	Сдача нормативов
3.	Общепфизическая подготовка	78	2	76	Сдача нормативов
4.	Специальная физическая и техническая подготовка	72	2	70	Сдача нормативов
5.	Соревнования и контрольные испытания	5		5	Соревнования
Итого		156	5	151	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки необходимо учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития спорта, биографии известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и пр. Полезен просмотр и обсуждение видеороликов, передач и статей в СМИ на спортивную тематику, получение информации с помощью мультимедийных пособий и источников в Интернете. Теоретическая подготовка также может осуществляться путём самообразования - изучения по заданию тренера-преподавателя материалов по конкретной тематике.

Примерный план теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

	Тема
	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности
3	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
4	Влияние физических упражнений на организм человека
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях
6	Морально-волевая подготовка
7	Основы техники плавания и методики тренировки
8	Правила, организация и проведение соревнований
9	Спортивный инвентарь и оборудование

Содержание теоретических занятий:

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом

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

Тема 2. 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.

Тема 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека

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

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях на воде и во время занятий спортом.

Тема 6. Морально-волевая подготовка

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

Тема 7. Основы техники плавания и методики тренировки

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

2. Физическая подготовка

Физическая подготовка пловцов направлена на всестороннее развитие обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка (ОФП) включает:

- общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, скоординированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах
- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;
- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками;
- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;
- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Вышибалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты.

Специальная физическая и техническая подготовка (СФП, СТП) включает:

Овладение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй:

- выполнение упражнений, имитирующих технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов (на суше и в воде);
- плавание с помощью движений одними руками (одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к туловищу); - плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;
- плавание с полной координацией движений;
- изучение и совершенствование техники дыхания и простых поворотов на груди, спине;
- проплывание дистанции различными стилями с постепенным увеличением длины дистанции;
- изучение техники старта с тумбочки, из воды;
- эстафетное плавание с использованием спортивных способов.

3. Соревнования и контрольные испытания

При обучении по данной Программе, участие в официальных соревнованиях происходит по желанию обучающихся. Однако с целью повышения мотивации к занятиям спортом и осуществления текущего контроля результатов освоения программы, рекомендуется включить в программу соревнования и контрольные испытания на суше и в воде. Рекомендуемое количество этих мероприятий представлено в Таблице.

Количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле

Год обучения	Соревнования и контрольные испытания	
	На суше	В воде
1 год	-	4
2 год	2	6
3 год	2	6

4. Медицинское обследование

Для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах углубленное медицинское обследование не проводится.

Для получения допуска к занятиям, обучающимся необходимо предоставить:

- Справку от врача об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием с печатью медицинского учреждения, заверенную личной подписью и печатью врача (1 раз в шесть месяцев);
- Справку от врача-дерматолога об отсутствии кожных грибковых заболеваний (один раз — в начале учебного года);
- Детям младшего школьного возраста (до 12 лет) результаты исследований на энтеробиоз (1 раз в три месяца, п. 3.12.2. СанПиН 2.1.2.1188-03.2.1.2).

Методическое обеспечение

1. Рекомендации по организации занятий по плаванию с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся

Обучающиеся 6-10 лет.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста,

Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем проще ребенку будет освоить сложные технические элементы в дальнейшем.

Дети 6-10 лет имеют сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы, что обеспечивает хорошую плавучесть тела в воде и облегчает разучивание движений по формированию техники плавания. Сердце у детей младшего школьного возраста сравнительно выносливо. При соблюдении принципа постепенности в обучении, для них сильны продолжительные тренировочные упражнения «мягкого» характера: плавание с умеренной интенсивностью и т.п.

Для детей 6-10 лет свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Необходимо учитывать, что дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день.

При правильной организации занятий по плаванию, работоспособность детей может долго не снижаться. Для этого в уроке надо чередовать

разнообразные по структуре, направленности и темпу движения, а непродолжительные скоростные упражнения выполнять с оптимальным отдыхом. Занятия должны быть эмоциональными. Для этого успешно используются игровые и соревновательные ситуации, применяются разнообразные методы поощрения, оценка деятельности каждого ребенка. Напротив, быстрая утомляемость и медленное восстановление наблюдаются после однообразных или продолжительных упражнений высокой интенсивности, которые обычно выполняются в ущерб технике движений.

Обучающиеся 10-13 лет.

Возраст 10-13 лет является наиболее благоприятным, чтобы заложить надежные основы технической и физической подготовки.

Обучающиеся этого возраста способны технически правильно выполнять движения, осваивать различные стили плавания.

При проведении занятий с детьми данной возрастной группы, необходимо особое внимание уделять упражнениям на развитие деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение подвижности в суставах и гибкости, развитие выносливости, скорости.

В это время происходят бурные морфологические и функциональные изменения в тканях и органах детей, которые скачкообразно переводят организм в течение полутора-трех лет в состояние зрелости. Данный период характеризуется ярко выраженным ростом тела ребенка в длину. Он особенно отчетливо заметен у девочек, у которых рост ускоряется с 8—9 и особенно интенсивно - с 10 лет. Наибольшие темпы роста тела у них наблюдаются до 13 лет, а веса — в период от 11 до 14 лет.

Иногда в результате интенсивного роста тела, в движениях подростка начинается дисгармония, что может привести к раздражительности ребенка или снизить самооценку. Такой ребенок особо нуждается в спортивных успехах и достижениях и связанных с ними положительных эмоциях.

Обучающиеся 15-17 лет.

В юношеский период плавно заканчивается биологическое формирование организма и начинается его становление. Обучение в спортивно-оздоровительных группах при работе с данным возрастом, в значительной степени зависит от уровня подготовки обучающихся. Так, при отсутствии необходимой гибкости и подвижности в суставах, могут возникнуть проблемы с освоением техники отдельных стилей плавания, выполнении гребковых движений.

В данном возрасте особое внимание следует уделять силовой подготовке, развитию физической выносливости.

В юношеские годы психическое состояние спортсмена очень изменчиво. Появляются новые интересы, увлечения, подростков все больше интересуют вопросы морали и личности. Они осознанно выбирают себе идеал, который воплощается в конкретных людях, которых они берут за образец. Таким образом может стать товарищ по группе, тренер, знаменитый спортсмен и т.д. Задача тренера помочь подростку в самосовершенствовании, приближении к своему «идеалу». Тренеру необходимо строить образовательный процесс таким образом, чтобы обучающийся видел траекторию своего развития.

Рекомендуется обсуждать с обучающимися достигнутые результаты обучения, а также предлагать упражнения для самоподготовки, важно не забывать о различных формах поощрения. Во взаимоотношениях тренера и спортсмена юношеского возраста на первом месте стоят принципиальность, взаимное уважение и высокие требования.

2. Методические рекомендации по организации игр на воде

Игры на ознакомление с плотностью воды

- «Кто выше?» Играющие становятся лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие — поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляют победителя и призера. Рекомендуется объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая более обтекаемое положение.

- «Полоскание белья». Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременно поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, как бы полоская белье. Руководитель дает играющим задание выполнять каждый вид движений сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

- «Переправа». Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренгу, в колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала переправляться нужно медленно, не вызывая излишнего шума, чтобы «противник не услышал». Гребки выполняются сбоку от туловища

согнутыми в локтевых суставах руками — одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения, игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут по воде, помогая себе гребками рук.

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

- «Кто быстрее спрячется под водой?». Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры необходимо сесть на дно. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает детям почувствовать подъемную силу воды и убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

- «Хоровод». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего, они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держатся за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

- «Насос». Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

- «Винт». Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, по команде, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение в воде. При выполнении поворотов ведущий дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

- «Авария». По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхности воды это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) «пока не подоспеет помощь». До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

- «Пятнашки с поплавком». Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка»

дотронется до игрока раньше, чем он примет положение «поплавка», тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности играющих, вместо положения «поплавка» можно принять положение «медуза» или любое другое, известное играющим.

Игры с выдохами в воду

- «У кого больше пузырей?» По команде ведущего, играющие погружаются с головой под воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший наиболее продолжительный и непрерывный выдох в воду. Необходимо напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

- «Ваньки-встаньки». Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполняла упражнение. Ведущему необходимо внимательно следить не только за правильностью выполнения упражнения, но и за тем, чтобы играющие открывали глаза в воде.

- «Качели». Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает та пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох под воду.

Игры со скольжением и плаванием

- «Кто дольше проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

- «Стрела». Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед — как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой — под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Скольжение

выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младшего возраста.

Игры с прыжками в воду

- «Не отставай». Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро переворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Игру можно проводить с не умеющим плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

- «Эстафета». Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, в которой все игроки раньше оказались в воде. Необходимо напомнить играющим, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание,

Игры с мячом

- «Мяч по кругу». Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

- «Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается осалить кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». В зависимости от подготовленности участников, игра может проводиться на мелком и глубоком бассейне.

- «Гонки мячей». Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший и не потерявший мяч. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Методы обучения плаванию

При обучении плаванию применяют три основных группы методов: словесные, наглядные, практические.

Словесные методы.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., тренер-преподаватель дает обучающимся возможность создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Речь педагога должна быть краткой, образная

и понятной. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов — помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и пр. тренер-преподаватель проводит на суше, до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, тренер-преподаватель отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли.

Пример: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок»» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда все обучающиеся встали на дно и повернулись лицом к тренеру, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто больше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох. Старт».

С помощью команд тренер как бы управляет группой и ходом обучения. Все задания на занятии выполняются под команду, она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения.

Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения:

- для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями «раз-два-три» и т.д.;
- при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох», длинным «выдох»;
- при освоении выдоха в воду.

Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения.

Пример: При выполнении скольжения на спине инструктор может указать, что упражнений получится только в том случае, если обучающиеся примут положение лежа, а не сидя.

К **наглядным методам** относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением, наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия у детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. В целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленном исполнении, остановками в главных фазах).

Пример. Гребок рукой в кроле изучается с остановкой руки в трех фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2-3 раза напрягать мышцы рук по 3-5 секунд.

Однако, выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только обучающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать.

Учебные варианты техники на суше демонстрирует тренер-преподаватель, в воде — обучающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением тренера-преподавателя по отношению к группе:

- тренер-преподаватель должен видеть каждого обучающегося, чтобы исправить его ошибки;

- обучающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у обучающихся не создается впечатление, что их передразнивают.

Практические методы.

При обучении все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, обучение плаванию идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе: этапе освоения техники плавания.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятие оживление, радость, положительные эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания обучающийся все же не может его выполнить. Тренер берет руки (ноги) обучающегося в свои руки и помогает ему несколько раз воспроизвести правильно движение.

Рекомендации тренеру-преподавателю по соблюдению техники безопасности при организации занятий на воде

Во избежание травм и несчастных случаев на воде, необходимо:

- допускать обучающихся к занятиям по плаванию только с разрешения врача (справка);
- тщательно следить за состоянием места проведения занятия;
- категорически запрещать обучающимся заплывать за границу купания;
- во время занятий плаванием строго соблюдать дисциплину;
- входение и выход из воды осуществлять только по команде тренера-преподавателя;
- обучающиеся, опоздавшие на занятие, допускаются к нему только по разрешению тренера-преподавателя;
- выход из воды до общего сигнала допускается только по разрешению тренера-преподавателя;
- место плавания, оборудование, инвентарь проверять ежедневно до начала занятий, неисправности немедленно устранять.

Методические рекомендации по осуществлению воспитательной работы

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания во многом зависит от его способности сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель,

Важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания отведено методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным. Важным методом нравственного воспитания является поощрение в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований, и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в группе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказания должны соответствовать поступку.

При снижении активности, утрате интереса к занятиям у обучающихся, большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение.

Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе человек развивается всесторонне в нравственном, умственном и физическом отношении. При решении задач по воспитанию чувства коллективизма, необходимо создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности,

В план воспитательной работы рекомендуется включать проведение тематических бесед на спортивную, патриотическую, этическую тематику, организацию Дней здоровья, праздничных мероприятий и пр.

Информационное обеспечение программы

1. Викулов А. Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
2. Еремеева ЛО. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. — СПб.: Издательство «Детство-пресс», 2005.— 112с.
3. Макаренко Л. Подготовка юных пловцов. — М., Физкультура и спорт, 1974.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: ВГ. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
5. Озолин НГ. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Обучение детей плаванию в раннем возрасте / Составители: Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. — М.: «Советский спорт», 2006.
7. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро — М. : Эскмо, 2010 - 280с.
8. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.
9. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. — М.: Советский спорт, 2009 - 21 бс.
10. Правила соревнований по виду спорта «Плавание» - 2023г.