

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»

Принята на заседании
тренерского совета
« 12 » июля 2021 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»
Н.А. Солодков
« 13 » июля 2021 г.
Приказ № 69



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта**

«Основы плавания»

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет
срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Князев Дмитрий Евгеньевич

город Югорск, 2021 г.

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы	
1.3.1 Учебный график.....	8
1.3.2 Содержание учебного графика.....	9
1.4 Планируемые результаты.....	10

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план.....	11
2.2 Условия реализации программы.....	13
2.3 Методы и формы обучения и воспитания	15
2.4 Формы итоговой аттестации.....	16
Приложение.....	19
Список литературы.....	20

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровьесбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Основы плавания» (далее – Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении спортивная школа олимпийского резерва «Центр Югорского спорта» (далее - Учреждение). Программа дополнительно направлена на организацию досуга и формирование устойчивой потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом у обучающихся. Обеспечивает рост физической работоспособности ребенка, а насыщенный двигательный режим благоприятно воздействует на изменения в состоянии здоровья и адаптации

организма детей к физическим нагрузкам и значительно повышает их интерес к занятиям спортом.

Программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3648-20 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

Основные задачи Программы:

- привлечение максимального возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям плаванием, направленным на развитие личности;
- формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- создание условий для занятий детей плаванием, развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;

Направленность программы: физкультурно – спортивная, общекультурный уровень освоения.

Актуальность Программы. Актуальность программы связана с тем, что предмет изучения – плавание положительно влияет на общее здоровье и укрепляет иммунитет, а также плавание – это жизненно необходимый навык. Человек, умеющий плавать, чувствует себя увереннее на воде, у него отсутствуют комплексы, связанные с умением плавать, страхи глубокой воды.

Отличительной особенностью Программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике плавания. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. При её реализации в МБУ СШОР

«Центр Югорского спорта», каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность:
- доступность:
- преемственность:
- результативность

Адресат программы. Данная рабочая программа ориентирована на детей в возрасте от 7 до 17 лет включительно.

Форма обучения. Обучение проводится только в очной форме, но допускается очно-заочная форма (самостоятельное выполнение заданий тренера) во время карантинных мероприятий в городе, активированных учебных дней.

Форма организации образовательного процесса. Основной формой обучения является занятие, продолжительностью 45 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Используются следующие формы организации образовательного процесса: лекции, практические занятия, соревнования внутри группы, общефизическая подготовка.

Наполняемость одной групп: от 10 до 16 человек.

Срок освоения программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (38 недель, 114 часов).

1 модуль программы «Общая физическая подготовка» рассчитан на 4 месяца с 01 сентября по 31 декабря (52 часа).

2 модуль программы «Специальная физическая подготовка» рассчитан на 5 месяцев с 01 января по 31 мая (62 часа).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для личностного и физического развития обучающихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения различным видам плавания.

Задачи программы:

- сформировать значимое отношение к своему здоровью и жизни;
- сформировать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- сформировать положительное отношение к занятиям физической культуры;
- способствовать развитию физических способностей;
- способствовать развитию интереса к занятиям плаванием;
- способствовать развитию умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способствовать развитию умения планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- обучить практическому применению теоретических знаний;
- обучить правилам поведения в бассейне, правилам гигиены, основным правилам безопасного поведения на воде;
- обучить навыкам правильного выполнения технических элементов плавания

1.3 Содержание программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Основы плавания» относится к оздоровительному уровню. На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Задачи уровня:

- приобщение к воде,
- подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду);
- общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Содержание учебно-тематического плана

1 Модуль «Основы физической подготовки»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
1.	Теоретические подготовка	2	–	2	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка на суше	2	22	24	Контрольные упражнения
3.	Базовая физическая подготовка на воде	2	14	16	Контрольные упражнения
4.	Подвижные игры	–	10	10	
Всего часов		6	46	52	

2 Модуль «Обучение плаванию»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
1.	Специальная физическая подготовка	2	16	18	Контрольные упражнения
2.	Техника плавания	2	16	18	Контрольные упражнения
3.	Игровой практикум (игры в воде)	–	16	16	Игра
4.	Контрольные испытания	1	9	10	Контрольные упражнения
Всего часов		5	57	62	

Формы проведения занятий:

- теоретические занятия проводятся в форме бесед;
- фронтальная (работа со всеми одновременно);
- групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы);
- индивидуальная (ребёнку даётся самостоятельное задание по отработке технических действий с учётом его возможностей).

1.3.2 Содержание учебно-тематического плана.

1 модуль «Основы физической подготовки»

Раздел 1. Теоретическая подготовка. Теоретические занятия проводятся в форме бесед. Раскрываются следующие темы:

- инструктаж по технике безопасности;
- правила поведения в бассейне;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- терминология плавания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка на суше. Строевые упражнения, различные упражнения в движении шагом, бегом, с подскоками, с различными движениями рук, поворотами и т.п. Элементарные ОРУ на укрепление, растяжение всех групп мышц, на координацию движений, на расслабление, комплексы ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие скорости. Упражнения на развитие координации.

Раздел 3. Базовая физическая подготовка на воде. Элементарные движения на воде руками и ногами. Передвижения по дну, стоя на ногах. Дыхательные упражнения.

Раздел 4. Подвижные игры. Подвижные игры и эстафеты на воде: «Торпеды», «Шаги великанов», «Гусиный шаг», «Лодочка», «Ледокол», «Краб», «Кто выше?», «Карусель», «Байдарки», «Кто быстрее?», «Юла», «Невод», «У кого вода кипит сильнее?» и т.д.

2 модуль «Обучение плаванию»

Раздел 1. Специальная физическая подготовка. Имитация движений на суше, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде. Укрепление мышц плечевого пояса. Укрепления мышц брюшного пресса и ног. Упражнения на координацию движения.

Раздел 2. Техники плавания. Основы техники плавания кролем на груди. Основы техники плавания кролем на спине. Основы техники плавания баттерфляем. Основы техники плавания брассом Старты, повороты. Финиш.

Раздел 3. Игровой практикум (игры в воде). Игры со скольжением и плаванием. Эстафеты. Игры с выдохами в воду. Игры на всплывание и лежания на воде. Игры с преодолением сопротивления воды. Игры с мячом.

Раздел 4. Контрольные испытания. Контрольное занятие, на котором выполняются практические задания с целью выявления уровня освоения программы.

1.4 Планируемые результаты

В ходе изучения 1 модуля «Основы физической подготовки» обучающиеся должны:

- знать правила использования закаливающих процедур, профилактику осанки;
- знать о способах и особенностях движений, передвижений;
- использовать приобретенные знания, двигательные умения и навыки в повседневной жизни;
- уметь взаимодействовать с детьми и педагогом дополнительного образования в процессе занятий;
- выполнять основной комплекс физических упражнений на быстроту, выносливость и гибкость (напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений);
- иметь представление о разных стилях.

В ходе изучения 2 модуля «Обучение плаванию» обучающиеся научатся:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма.
- освоить упражнения на плавучесть,
- освоить упражнения на дыхание,
- освоить упражнения на скольжение и перемещения в воде,
- научиться управлять своим телом (плавать в координации),
- выполнять игровые действия и упражнения на воде,
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- владеть начальными навыками плавания стилями: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй» в полной координации движений.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
				теория	практика	всего
1	Сентябрь	Вводное занятие (инструктаж по ТБ, правила поведения в бассейне, знакомство с группой, разминка, обычный бег, ходьба под счет, дыхательные упражнения).	Комбинированное	2	11	13
		Разминка. Гимнастические и общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОФП. Знакомство с водой. Передвижения в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.	Комбинированное			
2	Октябрь	Разминка. Гимнастические и общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОФП. Погружение и ориентирование в воде. Обучение балансировке на воде на груди и спине. Обучение скольжению в воде на груди и спине. Обучение движениям ногами. Обучение координационным возможностям в воде, движения руками в плавании на груди и на спине.	Комбинированное	1	12	13
3	Ноябрь	Разминка. Гимнастические и общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОФП. Совершенствование скольжению в воде на груди и спине. Обучение движениям ногами на груди и на спине. Обучение координационным возможностям в воде, движения руками в плавании на груди и на спине с оборудованием. Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.	Комбинированное	2	11	13
4	Декабрь	Разминка. Гимнастические и общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОФП. Ныряния на различную глубину. Совершенствование движений ногами на груди и на спине. Обучение координационным возможностям в воде, движения руками в плавании на груди и на спине с оборудованием. Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в	Комбинированное	1	12	13

		воду.				
5	Январь	Разминка. Гимнастические и общеразвивающие упражнения. ОФП. Совершенствование движений ногами на груди и на спине. Обучение координационным возможностям в воде, движения руками в плавании на груди и на спине с инвентарем, и самостоятельно. Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и на спине). Обучение технике плавания брасс (ноги, руки, упражнения с доской для плавания и с колобашками). Игры с использованием облегченных способов плавания.	Комбинированное	1	9	10
6	Февраль	Разминка. ОФП. Развитие общей выносливости. Совершенствование движений ногами на груди и на спине. Обучение координационным возможностям в воде, движения руками в плавании на груди и на спине с инвентарем, и самостоятельно. Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1,2,3,4 цикла. Обучение технике плавания брасс (ноги, руки, упражнения с доской для плавания и с колобашками). Игры с использованием облегченных способов плавания.	Комбинированное	1	12	13
7	Март	ОФП. Развитие общей выносливости. Совершенствование движений ногами на груди и на спине. Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Обучение технике плавания баттерфляй (ноги руки, упражнения с доской для плавания и с колобашками). Игры в воде с использованием изученных способов плавания. Обучение прыжкам в воду.	Комбинированное	1	12	13
8	Апрель	ОФП. Развитие общей выносливости. Совершенствование движений ногами на груди и на спине. Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. цикла. Обучение технике плавания баттерфляй (ноги руки, упражнения с доской для плавания и с колобашками). Игры в воде с использованием изученных способов плавания. Обучение прыжкам в воду. Старт пловца. Повороты в кроле и в плавании на спине.	Комбинированное	1	12	13

9	Май	ОФП. Сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду. Обучение технике плавания баттерфляй (ноги руки, упражнения с доской для плавания и с колобашками). Игры в воде с использованием изученных способов плавания. Обучение прыжкам в воду. Старт пловца. Повороты в кроле и в плавание на спине. Развитие общей выносливости.	Комбинированное	1	12	13
			Итого часов:	11	103	114

2.2 Условия реализации программы

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет включительно.

Набор детей в Учреждение осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). В группу зачисляются дети, желающие начать заниматься плаванием независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности.

Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни или изменения интереса детей.

В процессе обучения возможно внесение отдельных изменений в программу для обеспечения качества освоения программы обучающимися.

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – специалист в области физической культуры и спорта/ учитель физической культуры/ педагог по физической культуре и стаж работы не менее одного года по специальности.

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы Учреждением обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- бассейн в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- плавательные доски;
- обручи для прыжков в воду;
- арки для ныряния;
- маты гимнастические;
- игрушки для ныряния;

- свисток;
- секундомер;
- стенки гимнастические;
- гимнастические скамейки;
- аптечка медицинская.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

1. Общие требования безопасности:

- к занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при проведении занятий по плаванию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, травмы при падениях на мокром, скользком полу;
- форма пловца: купальник, шапочка, очки, сланцы с не скользящей подошвой;
- при проведении занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;
- обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- в процессе занятий необходимо соблюдать правила ношения спортивной формы и обуви, правила личной гигиены;
- обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Принять душ с мылом, надеть спортивную форму сланцы с нескользкой подошвой;
- входить в бассейн по разрешению педагога дополнительного образования и только с педагогом дополнительного образования;
- проверить надежность инвентаря;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий:

- начинать тренировку, делать перерывы и заканчивать тренировку только по команде педагога дополнительного образования;
- избегать столкновений с другими обучающимися;
- внимательно слушать и выполнять все команды педагога дополнительного образования;
- при первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды;
- нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения;
- занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования;
- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из бассейна через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду;
- тщательно вымыть тело с мылом и высушить голову;
- тщательно проветрить бассейн.

2.3 Формы аттестации (контроля)

Основными критериями оценки обучающихся в группах является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели в соответствии с программными требованиями.

Форма установления результатов. Все результаты обучающихся фиксируются педагогам дополнительного образования в программе Microsoft Excel. По итогам прохождения программы дети, совместно с педагогом

дополнительного образования, оценивают свои достижения. Текущий контроль проводится с помощью контрольных упражнений по выявлению уровня освоенности видов, изученного на занятиях.

Итоговый контроль проводится с помощью контрольных упражнений (приложение), по результатам выполнения которых обучающимся присуждается уровень освоения программы исходя из набранных баллов:

- ✓ высокий уровень: от 20 до 16 баллов;
- ✓ средний уровень: от 15 до 11 баллов;
- ✓ низкий уровень: 10 и менее баллов.

2.4 Методическое обеспечение программы

В процессе занятий используются следующие **основные методы тренировки**: словесный, наглядный, практический и игровой. Их умелое применение делает тренировочный процесс разнообразным и эффективным.

- Словесный метод – метод, направленный на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- Наглядный метод – метод, направленный на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- Практический метод – метод, закрепляющий на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- Игровой метод – метод, активизирующий внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

Алгоритм учебного занятия. Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и

тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

I. Подготовительная часть

Задачи подготовительной части занятия:

- организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе);
- повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
- предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые упражнения.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, подбор упражнений и их соотношение зависит от подготовленности спортсменов, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

II. Основная часть

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование технических и тактических приемов;
- направленное воздействие на развитие специальных физических качеств;
- воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, интервальный, сопряженных воздействий, игровой, соревновательный, круговой. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

III. Заключительная часть.

Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся;
- подведение итогов проведенного занятия.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренное плавание, относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

Формы организации образовательного процесса:

- групповые учебно-тренировочные занятия – предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия – позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей;
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Приложение «Контрольные упражнения»

№	Упражнения	Задания	Оценка
1	Подтягивание из виса лежа от наклонной скамейке	Лежа на наклонной гимнастической скамейке, руки прямые, хват сверху, сгибать руки в локтевых суставах, касаясь подбородком. Туловище прямое.	4 балла – 15 раз 3 балла – 12 раз 2 балла – 10 раз 1 балл – менее 10 раз
2	Прыжок в длину с места (см)	Стопы на ширине плеч, руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Далее происходит разгибание в коленных суставах и максимальное выпрыгивание вперед – вверх.	4 балла – 125-140 см 3 балла – 120-110 см 2 балла – 100-115 см 1 балл – менее 100 см
3	Упражнение на гибкость «наклон вперед сидя на полу» (см)	Обучающийся сидя на полу, ноги прямые, расстояние между пятками 20-30 см, ступни – вертикально. Выполняют три разминочных наклона и четвертый – зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.	4 балла – 18-20 см 3 балла – 14-17 см 2 балла – 10-13 см 1 балл – менее 10 см
4	Упражнение вдох и выдох в воду	Стоя в воде, руки на бортике. Сделать вдох, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков.	4 балла – ребенок выполнял выдох 4 секунды 3 балла – 3 секунды 2 балла – 2 секунды 1 балл – 1 секунда
5	Плавание кролем на груди (на спине) с доской при помощи ног (м)	Проплыть 15 метров на груди (на спине) с доской при помощи ног, выполняя выдохи в воду	4 балла – 13-15 м 3 балла – 10-12 м 2 балла – 7-9 м 1 балл – менее 7 м
6	Упражнение «скольжение на груди» (м)	Стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчком обеими ногами от борта. Скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.	4 балла – 5 метров 3 балла – 4 метра 2 балла – 3 метра 1 балл – менее 2 метров

Список литературы

1. Викулов А.Д.. Плавание.2003.
2. Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавания. 1998.
3. Козлов А.В. Плавание доступно всем [Текст] / А.В. Козлов – СПб. Лениздат, 2016. –216с.
4. Люсерио Б. Плавание. 100 лучших упражнений.2010.
5. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания.
6. Мехрикадзе В.В.. Тренировка юного спринтера. 1999.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.
8. Пирогова И.А., Ивашенко Л.Я., Н.Л. Странко Н.Л. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. 1986.
9. Попова И.А. Образовательная программа педагога дополнительного образования[Текст] / И.А. Попова - Новокузнецк, 2000.
- 10.Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка. 1986.
- 11.Чернов С.С. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.