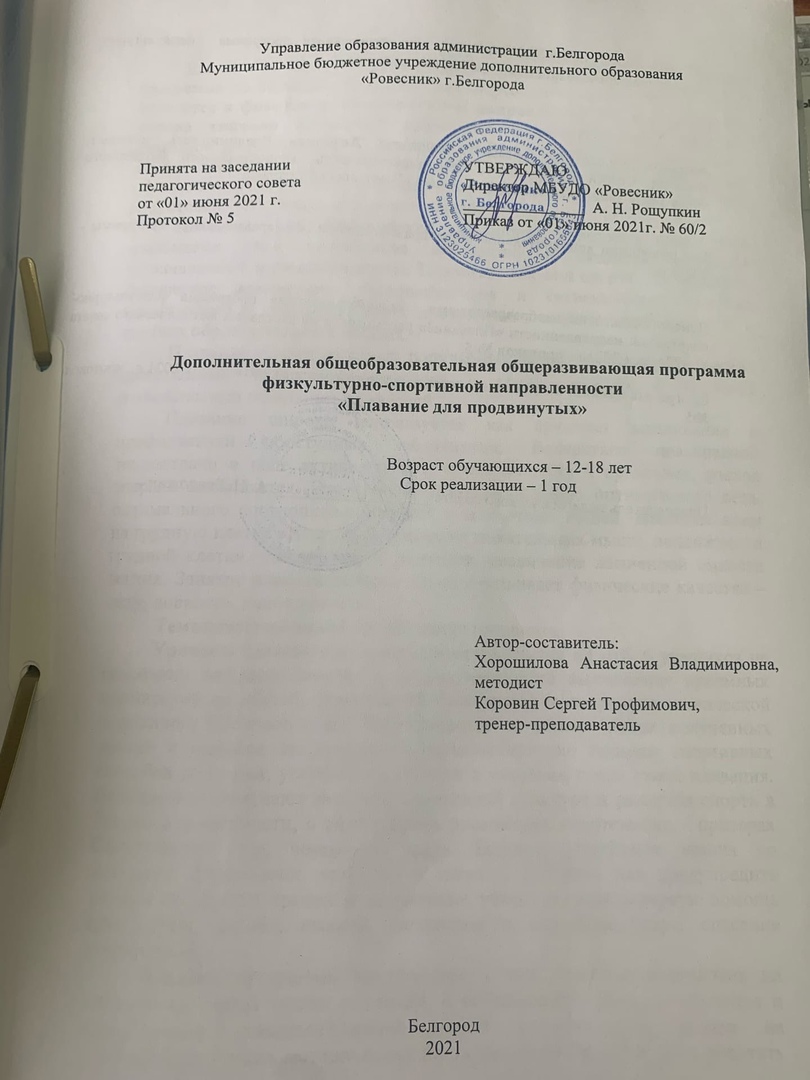
****

**Пояснительная записка**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по обучению плаванию для спортивно-оздоровительных групп относится к **физкультурно-спортивной направленности,** разработана на **основе типовой** примерной программы спортивной подготовки по плаванию (А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Москва изд. ФиС 2005., допущена Гос.Комитетом РФ по ФкиС), рассчитанной на многолетнюю подготовку. За основу из программы взят самый важный этап подготовки – спортивно-оздоровительный.

Плавание – это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Это жизненно необходимый навык для человека и тесно связанно с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

**Тематический цикл:** по обучению плаванию.

**Уровень сложности***«продвинутый»*рассчитан на отбор учащихся на основании входного контроля, подразумевающий выполнение приемных нормативов по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке (Приложение1). Обучающиеся на основе ранее полученных знаний и навыков продолжают совершенствование техники спортивных способов плавания, углубленно изучают и осваивают все стили плавания. Параллельно получают знания о спортивной культуре и развития спорта в России и в частности, о выдающихся российских спортсменах – призерах Олимпийских игр, чемпионах мира, Европы; углубляют знания по анатомии, физиологии, экологии и гигиене; изучают, как предупредить несчастные случаи, травмы и их причины, учатся оказывать первую помощь при порезе, ушибе, вывихе, солнечном и тепловом ударе, спасение утопающих.

**Новизна** программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся.Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у обучающихся культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

**Актуальность программы**

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребёнка с самого раннего возраста, несомненно является физическая культура, а в частности обучение плаванию. Правильная организация занятий способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание – жизненно важный навык. С древних времен плавание применялось в быту и в труде человека. Умение плавать сохраняет ребенку жизнь, когда он оказывается на глубокой воде. Массовое обучение детей плаванию - это средство предупреждения несчастных случаев на воде. Плавание доступно всем в любом возрасте и при любой конституции тела. Так же, это уникальная возможность, необходимого человеческого общения, способ открытия новых способностей, способ преодоления негативных установок.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что она способствует всестороннему развитию ребенка. Плавание, как ценнейший вид физических упражнений особо необходимо в детском возрасте, так как очевидна его оздоровительная направленность в укреплении опорно-двигательного аппарата, формировании «мышечного корсета», что способствует выработке хорошей осанки, развитию физических качеств, гигиенических навыков и закаливанию организма. Также плавание способствует развитию функции дыхания, при плавании работают практически все мышцы скелетной мускулатуры. Программа по плаванию разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

**Цель программы:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

* овладеть жизненно необходимыми навыками плавания;
* обучить углубленным техникам, способам плавания и широкому кругу двигательных навыков;
* содействовать овладению теоретических знаний, умений, навыков по гигиене физических упражнений, режиму, питанию;
* обучить основным правилам безопасного поведения на воде.

*Воспитательные:*

* воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни, и оказать помощь в профессиональном самоопределении;
* воспитать морально-этические и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;

*Развивающие:*

* развивать двигательную активность учащихся;
* способствовать развитию навыков личной гигиены;
* способствовать развитию костно-мышечного корсета;
* развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
* формировать представление о водных видах спорта;
* разностороннюю физическую подготовленность: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

**Возраст детей** участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по плаванию: от 12 до 18 лет.

**Срок реализации.** Программа рассчитана на 1 учебный год, 216 академических часов.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 академических часа.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) и прошедшие приемные нормативы по ОФП, СФП, ТП установленной программой(Приложение1).

**Формы** проведения занятий.

Форма обучения - очная, форма организации работы с учащимися - групповая.

**Ожидаемые результаты** реализации программы.

По окончанию обучения учащиеся должны знать:

* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.
* Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.
* Влияние физических упражнений на организм человека.
* Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

По окончанию обучения учащиеся должны уметь:

* проплывать дистанцию 100 метров в полной координации всеми способами;
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в процессе соревнований;
* вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

**Способы определения** результативности реализации программы проводятся в форме промежуточной аттестации в декабре, мае (регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, контрольно-переводные нормативы).

По окончанию обучения по программе у учащихся спортивно-оздоровительных групп должны быть сформированы следующие **компетенции:**

**Компетенции:**

1. ***Учебно-познавательная компетенция (УПК)*:**

- умение планирования, анализа, рефлексии, самооценки своей деятельности (УПК 3).

1. ***Коммуникативная компетенция (КК)*:**

- умение организовать совместную групповую деятельность при выполнении практико-ориентированного задания и нести личную ответственность (КК 1);

- умение разрешать конфликтные ситуации, эффективно взаимодействовать с незнакомыми людьми, налаживать социальные связи (КК 2);

- умение распределять роли в коллективе (КК 3).

- умение общаться, слушать и вести диалог (КК 4)

1. ***Информационная компетенция (ИК)*:**

- умение самостоятельно искать, систематизировать, использовать информацию (ИК 1);

- умение подбирать информацию из разных источников: интернета, справочной и художественной литературы (ИК 2);

- умение критически относятся к содержанию получаемой информации, умение ее переосмысливать, анализировать (ИК 3);

1. ***Общекультурная компетенция (ОК)*:**

- умение организовать свою деятельность, проявляют интерес к общественной жизни города (ОК 1);

- знание и уважение традиций и культур своего народа, обычаев разных национальностей (ОК 2);

1. ***Социально-трудовая компетенция (СТК):***  
   - умение самостоятельно (под руководством педагога) выполнять работу, для достижения определённого результата (СТК 1);

- умение соблюдать дисциплину и правила безопасности (СТК 3);

- умение владеть этикой трудовых взаимоотношений (СТК 4).

1. ***Компетенция личностного самосовершенствования (КЛС)*:**

- умение ставить перед собой цели, планировать и прогнозировать свою деятельность (КЛС 1);

- стремление к самостоятельности в принятии решений, в выборе профессии и сферы самореализации (КЛС 2);

- владение навыками самообразования, стремление повышать свой общекультурный уровень) (КЛС 3).

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы сдача контрольных нормативов.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Срок обучения** | **Начало**  **обучения** | **Окончание**  **обучения** | **Количество**  **учебных недель** | **Количество учебных дней** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** | **Промежуточная аттестация** | **Календарно-тематическое планирование, расписание занятий** |
| 1 год | сентября | май | 36 | 108 | 216 | 3 раза в неделю по 2 акад.часа | декабрь,  май | Согласно Локальному акту МБУДО «Ровесник» календарно-тематическое планирование разрабатывается и утверждаются ежегодно.  Занятия в д/о проводятся согласно расписанию, утвержденному директором учреждения |

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Разделы программы** | **Кол-во часов** | **Формы аттестации /контроля** |
| **1** | **Физическая подготовка на суше и в воде:** | **188** | зачет |
|  | в т.ч.; ОФП | 88 |
|  | СФП и СТП | 100 |
| **2** | **Соревнования и контрольные испытания** | **16** | зачет |
| **3** | **Теоретическая подготовка** | **10** | зачет |
| **4** | **Медицинское обследование** | **2** | **-** |
|  | **Итого:** | **216** |  |

**Содержание программы**

**Теоретическая подготовка включает следующие разделы:**

1.Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

2.Правила поведения в бассейне.

3.Правила, организация и проведение соревнований.

4.Гигиена физических упражнений.

5.Влияние физических упражнений на организм человека.

6.Техника и терминология плавания.

Приобретение теоретических знаний позволяет спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям плаванием. Учебный материал распределяется на весь период обучения.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр спортивных видеофильмов и обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы.

**Общая физическая подготовка:**

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

*Общая физическая подготовка*. Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.

Улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»; устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

*Специальная физическая подготовка* является специализированным развитием общей физической подготовки. Задачи ее:

Совершенствовать физические качества, наиболее необходимые и характерные для данного вида спорта.

Преимущественно развить те двигательные навыки, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.

Избирательно развить отдельные мышцы и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемых упражнений.

**Спортивно техническая подготовка**

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

*Тактическая подготовка, ее содержание, приемы*. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

**Медицинское обследование.**

Этот раздел программы включает: комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся; организацию и методические указания по проведению тестирования.

Основной задачей медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения медицинских рекомендаций.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов).

**Психологическая подготовка.**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика любого вида спорта требует формирования психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

* вербальные (словесные средства) - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки;
* комплексные средства – всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психологические методы, методымоделирования и программирования соревновательной итренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются стимуляция деятельности в экстремальных условиях. Это методы психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель, содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Развитие у спортсменов мотивов к спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

**Воспитательная работа.**

Личностное развитие учащихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении подготовки тренер формирует у спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

**Воспитательные средства:**

- атмосфера взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проведение тематических праздников, веселых стартов;

- совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);

-привлечение младших учащихся к посильной помощи в проведении соревнований.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

**Общая плавательная подготовка**

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций.

Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

**Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук ( в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носах, чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу- шпагат, стойка на лопатках и др. Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний; игры типа: «Бой петуха», «Тяни в круг», «Эстафета со скакалками», «Эстафета с мячом»; игра в мини-баскетбол, ручной мяч и др.

**Методические рекомендации по совершенствованию техники**

**и исправлению ошибок**.

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование техническою мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрекращающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, и которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разным темпом и ритмом.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что учащемуся предлагают выполнить движения (зафиксировав позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации образовательного процесса необходимо: плавательный бассейн, отвечающий необходимым санитарно-гигиеническим требованиям; спортивный инвентарь и оборудование: разделительные дорожки, шест, резиновые мячи, плавательные доски, колобашки, скакалки.

**Информационное обеспечение**

* 1. видео картотека
* 2. презентации
* 3. <http://obshe.net/posts/id2113.html>
* 4. <http://mixednews.ru/archives/16993>
* 5. [http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/01/17/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-obucheniyu-plavaniyu](https://www.google.com/url?q=http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/01/17/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-obucheniyu-plavaniyu&sa=D&usg=AFQjCNHOEqsZfSKGb4pFwOrHZT2-lIKXmQ)

**Литература**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.

2. Булгакова Н.Ж. Игры и развлечения на воде (методические рекомендации).-М.: 1980.

3. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе.-М.:Просвещение,1974.

4. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструкторов- общественников.- М.: Физкультура и спорт, 1984.

5. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс,2003.

6. Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей/-2-е изд. перераб. и доп.,СПб.: Акцидент, 1998.

7. ЗеновБ.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде.- М.:Физкультура и спорт, 1983.

8. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье.- М.: Физкультура и спорт, 1988.

9. Научное обеспечение плавцов:Педагогические и медико- биологические исследования./Под ред. Т.М.Абсалямова, Т.С. Тимаковой.-М. :ФиС, 1983.

10. Семенов Ю.А.Обучение прикладному плаванию: Метод. Пособие для ПТУ.-Высш.шк.,1990.

11. Погребной А.И. Оригинальная методика обучения плаванию.- Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка.-1997.-№2- с.57-59.

12. Ю. Н. Чусов. Закаливание школьников. - Просвещение, 1985

**Приложение 1**

**Приемные нормативы**

для зачисления

в спортивно-оздоровительные группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | СОГ | |
| **I** | ***Общая физическая подготовка*** | Девочки | Мальчики |
| 1 | Челночный бег 3 х 10 м; с | 9,0 | 8,5 |
| 2 | Бросок набивного мяча 1 кг; м | 5,0 | 5,5 |
| 3 | прыжок в длину с места | + | + |
| 4 | Наклон вперед, стоя на возвышении  (на оценку) | «5» - кисти ниже возвышения на всю длину (до запястья)  «4» - кисти ниже возвышения на ½ длины (до середины ладони)  «3» - кисти касаются возвышения | |
| 5 | Выкрут прямых рук вперед-назад  (на оценку) | «5» - ширина хвата 0, кисти вместе  «4» - ширина хвата меньше ширины плеч  «3» - ширина хвата равна или больше ширины плеч | |
| 6. | Подтягивание на перекладине (мальчики) раз;  Отжимания (девочки) раз. | 13-15 | 8-12 |
| **II** | ***Техническая и плавательная подготовка*** | Девочки | Мальчики |
| 1 | Длина скольжения на груди / на спине; м | 11 | 11 |
| 2 | Дистанция  Оценка техники плавания, учет времени | 4х50 м всеми способами  100 м комплексное плавание | |
| Оценка техники плавания без учета времени | 800 м вольный стиль | |

**Приложение 2**

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

**- высокий уровень** – учащийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

**- средний уровень** – у учащегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

**- низкий уровень –** учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных программой; как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

**- высокий уровень** – учащийся овладел на 100-80% умений и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические здания с элементами творчества;

**- средний уровень** – у учащегося объем усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

**- низкий уровень –** учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога.