

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического совета МБУ ДО
«ДОЦ «Бригантина»
г.о. Самара
Протокол № 1 от
28 августа 2017 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«ДОЦ «Бригантина»
г.о. Самара
Михайлов И.А.
28 августа 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»
(общеразвивающая программа, модифицированная)**

Возраст детей: 7–21 год

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Ермолаева Г.П.,
заслуженный тренер России,
мастер спорта по морскому
многоборью, отличник физической
культуры и спорта,
педагог дополнительного
образования.

Самара
2017

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	24
3. Содержание программы.....	25
4. Организационно-методическое обеспечение программы.....	27
5. Календарно-тематическое планирование.....	33
6. Приложение «Календарно-тематический план».....	40

1. Пояснительная записка

Плавание – вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

По классификации МОК (согласно принципу «одна федерация – один вид спорта») плавание как вид спорта включает в себя: собственно плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание; в русскоязычной спортивной литературе в качестве синонима плавания в этом значении употребляется словосочетание «водные виды спорта». Согласно Всероссийскому реестру видов спорта все водные виды считаются различными видами спорта.

Также плавание является составной частью современного пятиборья (заплыв на 200 м), триатлона (различные дистанции в открытой воде) и некоторых прикладных многоборий.

Отличительные особенности программы, новизна

Программа составлена на основе:

- примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной авторским коллективом: Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.

Образовательная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Образовательная программа «Плавание» создана в соответствии с «Федеральным законом об образовании в Российской Федерации» и нормативными документами, исходя из взглядов, принципов, теоретических знаний, спортивной и тренерской практик, педагогического опыта работы автора с детьми и молодежью.

Актуальность программы

За последние годы наблюдается негативная динамика состояния здоровья детей и подростков, в связи с этим большое значение приобретает внедрение и реализация программ по воспитанию здорового образа жизни. Двигательная активность, физические упражнения, основные навыки гигиены, правильно организованного питания являются эффективным средством профилактики заболеваний, укрепления здоровья и гармоничного развития личности ребенка.

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение, позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие (по сравнению с вертикальным положением тела, в котором человек проводит более 2/3 жизни) нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Настоящая программа «Плавание» предназначена для преподавания в учреждениях дополнительного образования детей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По продолжительности обучения 1 год.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Устав МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара.

Принципы реализации программы

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

- Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность обучающихся.

-Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

-Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

-Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

-Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

-Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

-Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

-Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

-Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико-тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

-Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования.

-Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

Педагогическая целесообразность программы

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий плаванием в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся, для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья.

Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с обучающимися различного возраста.

Цель и задачи программы

Цель:

-физическое совершенствование обучающихся средствами плавания;
-приобщение к общемировым культурным ценностям, формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи:

1) Образовательные:

- изучение истории и терминологии плавания;
- изучение основ анатомии, физиологии и гигиены человека;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры избранного вида спорта – плавания, формирование двигательных умений и навыков;
- овладение технико-тактической подготовкой и ее совершенствование;
- изучение правил соревнований, судейства;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения.

2) Воспитательные:

- привлечение максимально возможного количества обучающихся различного возраста к систематическим занятиям плаванием;
- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- воспитание нравственно-волевых качеств;
- воспитание у детей и подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;
- воспитание у обучающихся чувства коллективизма и товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи.

3) Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у обучающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- развитие познавательного интереса;
- развитие личностного самообразования детей и подростков, активности, самостоятельности;
- развитие основных и специальных двигательных качеств;
- развитие общефизической и специальной подготовленности, физических качеств;
- развитие творческих способностей у детей и подростков.

Особенности возрастной группы детей:

Вид детской группы: спортивно-оздоровительная (СОГ).

Программа рассчитана на лиц 7-21 года

Состав группы: постоянный.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Формирование групп проводится на начальном этапе, однако это не исключает возможности приема детей в течение всего года.

Анатомо-физиологические и психологические особенности детей:

Младший школьный возраст.

Для детей младшего школьного возраста, от 7 до 12 лет, естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата. В этом возрасте наблюдается равномерный прирост длины тела и увеличение его массы. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки. Вместе с тем относительно слабое развитие мышц, а так же значительная эластичность связок могут быть причиной деформации опорно-двигательного аппарата, возникновение сколиозов и плоскостопия. Отмечается значительное ускорение темпов структурных преобразований во всех звеньях сердечно-сосудистой системы: увеличивается масса сердца, наблюдается

утолщение стенок миокарда; широкий просвет сосудов и относительно большой, чем у взрослых, минутный объем крови (в расчете на килограмм массы тела) обеспечивают достаточное кровоснабжение органов. В отличие от взрослых минутный объем осуществляется за счет ЧСС. Высокая ЧСС вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системы. Систолическое артериальное давление составляет 95-110 мм.рт.ст., а диастолическое – $\frac{2}{3}$ от него. С возрастом величина ударного объема увеличивается, а ЧСС снижается, что говорит о росте резервных возможностей сердца. В этот период значительно увеличивается масса легких. Жизненная емкость легких увеличивается с 1,40 – 1,60 до 2,20 – 2,50 л. С. Увеличением отмечается рост показателей потребления кислорода, как в условиях покоя, так и при напряженной физической работе. Важной особенностью детей младшего школьного возраста является динамика развития анализаторов. Так, зоны коры больших полушарий, имеющие отношение к двигательному анализатору, становятся уже достаточно зрелыми. Вместе с тем тесных функциональных взаимоотношений между двигательным, зрительным и другими анализаторами пока еще нет. В этом возрасте отмечается также недостаточная зрелость областей коры головного мозга, программирующих и контролирующих произвольные движения, что отражается как на освоении, так и на воспроизведении многих движений со сложной двигательной структурой.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействий на организм. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей.

При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать педагогу, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от педагога или товарищей. Для младших

школьников характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы(охранительный рефлекс), а вторая низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

Рассмотрим развитие двигательных качеств у детей младшего школьного возраста: *Координационные способности:*

а) точность пространственных перемещений увеличивается с 7 до 12 лет(воспроизведение поз человека и т. д.)

б) точность воспроизведения мышечных усилий нарастает с 8 лет; возможность оценивать вес предмета с 8 до 10 лет, а воспроизводить заданную величину мышечного усилия – после 11 лет

Гибкость: от 6 до 8 лет и от 9 до 10-11 лет. У девочек показатели гибкости выше на 20-30%, чем у мальчиков.

Быстрота: в 10-12 лет. Характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Скоростно-силовые способности : у мальчиков от 10 до 11 лет, у девочек от 9 до 10 лет. Обусловлено биологическим созреванием организма.

Сила : собственно силовые способности (удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил) у мальчиков от 9 до 12 лет, у девочек от 10 до 12 лет.

Выносливость : выносливость в условиях субмаксимальных нагрузок у мальчиков с 10 лет, у девочек с 9 лет , в условиях больших нагрузок у мальчиков

с 8 до 11 лет, у девочек с 9 до 11 лет, в условиях умеренных нагрузок у мальчиков 8-10 лет, у девочек 7-9 лет.

Показание двигательных качеств в процессе возрастного развития изменяются от 7 до 18 лет таким образом:

примерно одинаковый прирост получает быстрота- от 11 до 25 % и скоростная сила могут возрасти практически вдвое- на 100-120%.

Средний школьный возраст.

Подростковый период, от 12 до 16 лет, считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным и сообщает процессу развития скачкообразный, бурный характер. Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой - трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, замкнутость, скрытность).

Проблема биологического фактора в развитии подростка обусловлена тем, что именно в возрасте 12-16 лет происходят кардинальные изменения в организме ребенка на пути к биологической зрелости, разворачивается процесс полового созревания. За всем этим стоят процессы морфологической и физиологической перестройки организма.

Начало перестройки организма связано с активизацией деятельности гипофиза, особенно его передней доли, гормоны которой стимулируют рост тканей и функционирование других важнейших желез внутренней секреции (половых, щитовидной, надпочечников). Их совокупная деятельность обуславливает многочисленные изменения в организме ребенка, в том числе наиболее очевидные: "скачок в росте" и половое созревание развитие половых

органов и появление вторичных половых признаков). Наиболее интенсивный период в этих процессах приходится на одиннадцать-тринадцать лет у девочек и тринадцать-пятнадцать лет у мальчиков. В настоящее время наблюдается акселерация физического развития и полового созревания, и поэтому уже в девять-десять лет у девочек может начаться деятельность половых желез и формирование грудной железы, а в десять-одиннадцать лет некоторые оказываются на стадии начала половой зрелости (мальчики - в двенадцать-тринадцать лет).

В исследованиях последних лет не было выявлено строгой зависимости между уровнем полового созревания и соматометрическими показателями, но, с другой стороны, именно рост в длину, увеличение веса и окружности грудной клетки являются специфическими моментами физического развития в подростковом возрасте, которые обозначаются особым термином "скачок в росте". Благодаря этому изменяется облик подростка по сравнению с обликом ребенка и общие пропорции тела приближаются к характерным для взрослого. Позвоночник отстает в годичной прибавке от темпа роста тела в длину. Поскольку до четырнадцати лет пространство между позвонками еще заполнено хрящом, это определяет податливость позвоночника к искривлению при неправильном положении тела, длительных односторонних напряжениях или чрезмерных физических нагрузках. Наибольшие нарушения осанки происходят в одиннадцать-пятнадцать лет, хотя в этом же возрасте подобные дефекты устраняются легче, чем потом. Срастание костей таза (в которых заключены половые органы девочек) заканчивается к 20-21 году. Их смещение и смещение несросшихся костей возможно при прыжках с большой высоты, а при ношении обуви на высоких каблуках возможно изменение формы таза, что впоследствии может вредно повлиять на родовую функцию.

Увеличение массы мышц и мышечной силы происходит наиболее интенсивно в конце периода полового созревания. Развитие мускулатуры у мальчиков происходит по мужскому типу, а мягких тканей у девочек - по женскому типу, это сообщает представителям каждого пола соответственно

черты мужественности или женственности, но завершение этого процесса находится за пределами подросткового возраста.

Увеличение мышечной силы расширяет физические возможности подростков. Это осознается мальчиками, имеет для каждого из них большое значение. Однако мышцы подростка утомляются скорее, чем у взрослых, и еще не способны к длительным напряжениям, что необходимо учитывать при занятиях спортом и физическим трудом. Перестройка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть собственным телом (обилие движений, недостаточная их координация, общая неловкость, угловатость). Это может порождать неприятные переживания, неуверенность. В то же время возраст с шести-восьми до тринадцати-четырнадцати лет - период оптимального развития многих двигательных качеств, активного совершенствования двигательной функции при интенсивном нарастании ряда ее показателей (быстроты и частоты движений, длины прыжка и т.д.).

Рост различных органов и тканей предъявляет повышенные требования к деятельности сердца. Оно тоже растет, но быстрее, чем кровеносные сосуды. Это может быть причиной функциональных нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы и проявляться в виде сердцебиений, повышения кровяного давления, головокружения, головных болей, быстрой утомляемости.

В подростковом возрасте наступают резкие перемены во внутренней среде организма в связи с изменениями в системе активно действующих желез внутренней секреции, причем гормоны щитовидной и половых желез являются, в частности, катализаторами обмена веществ. Поскольку эндокринная и нервная системы функционально связаны между собой, подростковый возраст характеризуется, с одной стороны, бурным подъемом энергии, а с другой - повышенной чувствостью к патогенным воздействиям. Поэтому умственное или физическое переутомление, длительное нервное напряжение, аффекты и сильные отрицательно окрашенные эмоциональные переживания (страх, гнев, чувство обиды и оскорбления) могут быть причинами эндокринных нарушений

(временное прекращение менструального цикла, развитие гипертериоза) и функциональных расстройств нервной системы (некоторые признаки этого - повышенная раздражительность, чувствительность, утомляемость, слабость сдерживающих механизмов, рассеянность, падение продуктивности в работе, расстройства сна). Перестройка нейрогуморальных соотношений часто является основой общей неуравновешенности подростка, его раздражительности, взрывчатости, двигательной активности, периодической вялости, апатии. У девочек появление таких состояний нередко наблюдается незадолго до начала или во время менструального цикла.

Половое созревание и сдвиги в физическом развитии подростка имеют немаловажное значение в возникновении новых психологических образований. Во-первых, эти очень ощутимые для самого подростка изменения делают его объективно более взрослым и являются одним из источников возникающего ощущения собственной взрослости (на основе представления о своем сходстве со взрослыми). Во-вторых, половое созревание стимулирует развитие интереса к другому полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний. Степень внутренней занятости и сосредоточенности подростка на новых ощущениях и переживаниях, их место в его жизни определяются как широкими социальными условиями, так и конкретными индивидуальными обстоятельствами жизни и воспитания подростка, особенностями его общения. Нормой для подростков обоего пола является пробуждение первых романтических чувств.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения: занятия.

Организационно-педагогические условия:

Педагог дополнительного образования должен иметь:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «08» сентября 2015 г. № 613н).

Педагог дополнительного образования должен быть штатным работником.

Основные формы организации деятельности:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Режим занятий

Общее количество часов в учебный год (36 недель): 216 часов.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по плаванию и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Распределение тренировочного времени производится с учётом структуры тренировочного процесса, с обязательным перерывом 15 мин., который способствует предотвращению состояний переутомления обучающегося.

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределяется по этапам обучения на основе принципа постепенного увеличения трудности в соответствии с уровнем общей физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса - занятие. Оно проводится по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом производственной деятельности педагога, учебы обучающихся и материальной базы.

Теоретическая часть занятий проводится в форме беседы, которая сопровождается демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалом по излагаемой теме, просмотром соревнований и их обсуждения.

Практические занятия по общефизической, технической, тактической и интегральной подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Общефизическая подготовка направлена на оздоровление ребенка и развитие физических способностей его организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для пловцов. Общеразвивающие и специальные упражнения и упражнения из других видов спорта используются с учетом погодных и местных условий и материально технической базы.

Дополнительно: в период летних каникул – учебно-тренировочные сборы (УТС). Согласно Приложению №2 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125: 3. Специальные тренировочные сборы. П. 3.4. Тренировочные сборы в каникулярный период – до 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год. При этом участники тренировочных сборов – не менее 60 % от состава группы обучающихся, проходящих подготовку на определенном этапе.

Ожидаемые результаты

1. Личностные результаты:

- сформированная информационно-коммуникативная компетентность;
- сформированная здоровьесберегающая компетентность;
- сформированная социальная компетентность;
- сформированные умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты;
- овладение основами самоконтроля, самооценки.

2. Предметные результаты:

- знание предметной терминологии;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- владение основами технических приёмов;
- знание основ процесса игры в соответствии с правилами;
- укрепленное здоровье и закаленный организм;
- знание элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории плавания, технике и тактике, правил проведения соревнований по плаванию.

3. Общественно–значимые результаты: в процессе обучения будет создано творческое содружество обучающегося и педагога; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности обучающихся: призовые места в соревнованиях между группами СОГ центра, районных, городских и областных соревнованиях.

Критерии и способы определения результативности

Для определения уровня и качества достигнутых результатов обучающихся при освоении программы используются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, тестирование, анализ анкетирования, зачеты, экзамены

Также используются следующие виды контроля:

- предварительный (начальный) контроль – контрольно- диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми обучающиеся пришли в центр. Данный вид контроля организуется и проводится в начале учебного года посредством контрольно-вступительных испытаний (приложение 1) Контрольно-вступительные испытания проводятся в сентябре. Результаты каждого ребенка заносятся в Журнал работы учебной группы и служат исходными показателями для дальнейших наблюдений за ним педагогом в течение всего учебного года.

- промежуточный (текущий) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные

обучающимися после изучения больших тем или разделов программы. Данный вид контроля организуется и проводится посредством внутригрупповых соревнований, сдачи нормативов по специальной физической подготовке по виду спорта – плавание (приложение 2), спартакиады и соревнований среди обучающихся Центра и методов педагогической диагностики: наблюдения, собеседования, беседы;

итоговый контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися в течение учебного года. Данный вид контроля организуется и проводится в конце учебного года посредством контрольно-выпускных испытаний, сдачи нормативов по специальной физической подготовке по виду спорта – плавание, тестов. Результаты контрольно–выпускных испытаний, также заносятся в Журнал. Они служат показателями динамики физического развития обучающегося в течение всего учебного года.

Система контроля и оценивания результатов

1. Личностный и метапредметный блок

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля	Система оценки
1. Предварительный	Выявление:	Долговременное	3 уровневая

(начало обучения по программе) 2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май) 3. Итоговый по окончанию курса обучения.	1. информационно-коммуникативной компетентности; 2. ценности здорового и безопасного образа жизни; 3. освоение социальных норм, правил поведения.	наблюдение	шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий уровень)
---	---	------------	--

2. Предметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Формы проведения аттестации	Система оценки
Предварительный (начало обучения по программе)	Выявление природных данных, способности к предмету (для первого года обучения), наличие имеющихся знаний и умений в предмете (для последующих годов обучения)	Сдача контрольно-вступительных испытаний	-
Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май)	- прочность усвоения полученных знаний, приемов, навыков за прошедший период; - выявление пробелов в усвоении программы	сдача нормативов по специальной физической подготовке по виду спорта – плавание, тестов	Зачет
3. Итоговый (по окончании курса обучения)	- усвоение курса программы за учебный год	Сдача контрольно-выпускных испытаний	5 – бальная система оценки

3. Общественно – значимые результаты: призовые места в соревнованиях, спартакиадах, турнирах различного уровня.

Приложение 1

Нормативы, необходимые для сдачи предварительной и итоговой аттестации обучающихся по ОФП.

№	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень двигательных способностей	
			Мальчики	Девочки

		Уров ень	зачетн ый	сред ний	высок ий	зачетн ый	сред ний	высок ий
1.	Метание мяча (м)	6 лет без учета результатов						
		7	8	10	14	8	10	12
		8	10	12	18	10	12	14
		9	14	16	22	12	14	17
		10	16	18	26	14	17	22
		11	18	22	30	17	22	27
		12	22	26	35	22	27	32
		13	25	30	40	27	32	37
		14	30	35	42	30	35	39
		15	35	40	46	32	37	41
	16- 17	37	44	50	32	39	41	
2.	Дистанция 100 м (сек)	7	21,0	20,5	20,0	24,0	23,5	23,0
		8	20,6	20,1	19,6	23,6	23,1	22,6
		9	20,2	19,7	19,2	23,2	22,7	22,2
		10	19,8	19,3	18,8	22,8	22,3	21,8
	Дистанция 200 м (сек)	11	31,1	30,7	30,3	37,7	37,3	36,9
		12	30,8	30,4	30,0	37,4	37,0	36,6
		13	30,5	30,1	29,7	37,1	36,7	36,3
		14	30,2	29,8	29,4	36,8	36,4	36,0
	Дистанция 400 м (мин,сек)	15	1.18	1.14	1.10	1.34	1.30	1.26
		16	1.16	1.12	1.08	1.32	1.28	1.24
17		1.14	1.10	1.06	1.30	1.26	1.22	
3.	Прыжок в длину с места (см)	7	100	120	160	90	110	150
		8	110	130	170	95	115	155
		9	120	140	180	100	125	160
		10	130	150	185	110	135	165
		11	140	160	190	125	145	175
		12	150	165	195	135	155	185
		13	160	170	205	140	165	195
		14	170	180	210	150	175	200
		15	180	190	215	155	180	205
		16- 17	190	200	230	160	185	215
4.	Бег 30 м (сек)	7	7,5	6,8	5,6	7,6	6,9	5,8
		8	7,1	6,5	5,4	7,3	6,6	5,6
		9	6,8	6,2	5,1	7,0	6,0	5,3
		10	6,6	5,9	5,1	6,6	6,0	5,2
	Бег 60 м (сек)	11	10,6	10,3	10,1	10,8	10,6	10,3
		12	10,4	10,2	9,9	10,7	10,5	10,1
		13	10,3	10,0	9,8	10,5	10,3	10,0

		14	10,2	9,8	9,5	10,3	10,0	9,8
	Бег 100 м (сек)	15	15,8	15,3	14,8	18,8	18,3	17,8
		16	15,4	14,9	14,4	18,4	17,9	17,4
		17	15,0	14,5	14,0	18,0	17,5	17,0

Приложение 2

Нормативы по СФП для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 100м избранным способом	+	+

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	2	0	2
2.	Теоретическая подготовка	15	0	15
3.	ОФП	5	100	105
4.	СФП	6	20	26
5.	Технико-тактическая подготовка	5	20	25
6.	Психологическая подготовка	9	0	9
7.	Контрольно-вступительные испытания	2	2	4
8.	Контрольно-выпускные испытания	2	2	4

9.	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях	2	15	17
10.	Медицинское обследование	3	6	9
	ИТОГО	51	165	216

3. Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Правила поведения на занятиях. Знакомство с программой обучения. Техника безопасности.

Тема 2. Теоретическая подготовка.

Роль физической культуры в жизни человека. Роль спортивного плавания в России и за рубежом.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания. Правила, организация и проведение соревнований. Морально-волевая подготовка. Анализ соревновательной деятельности.

Тема 3. ОФП.

Прикладные упражнения. Спортивно-вспомогательная гимнастика. Упражнения с партнером. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на расслабление. Акробатические упражнения.

Тема 4. СФП.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Упражнения на учебных тренажерах. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Упражнения на растягивание и подвижность. Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Круговая тренировка.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка.

Кроль на груди. Кроль на спине. Баттерфляй. Брасс. Старты и повороты.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Формирование мотивации к занятиям плаванием. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка перед соревнованиями, во время их проведения, а также после их завершения.

Тема 7. Контрольно-вступительные испытания.

Подготовка и сдача контрольных нормативов, по результатам которых производится изучение физических возможностей обучающихся с целью дальнейшего их развития.

Тема 8. Контрольно-выпускные испытания.

Подготовка и проведение сдачи контрольных нормативов, по результатам которых производится отслеживание динамики физического развития обучающихся.

Тема 9. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Участие во внутригрупповых, межгрупповых соревнованиях. Соревнования по спортивному календарю. Внутригрупповые и межгрупповые

соревнования по другим видам спорта. Различные веселые старты, эстафеты и подвижные игры.

Тема 10. Медицинское обследование.

Несколько раз в год обучающиеся проходят медицинское обследование. Выявляется динамика развития основных параметров организма.

4. Организационно-методическое обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы:

1. учебно-методические пособия;
2. дидактический материал;
3. занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
4. подбор материалов о знаменитых пловцах;
5. тесты для проверки теоретических знаний обучающихся;
6. диагностика уровня освоения программы плавания обучающимися;
7. учебные фильмы и видеоматериалы;
8. стенды (рекорды, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
9. картотека упражнений;
10. правила судейства в плавании;
11. положения о соревнованиях по плаванию;
12. конспекты занятий.

Специальная литература по плаванию.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение технико-тактической подготовки в плавании. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими плаванию, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные, а соревнования - на основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы технико-тактической подготовки, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки, оценки уровня подготовленности пловцов по разделам подготовки: технико-тактической, физической и морально-волевой.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае

разминка стоит на первом месте, включая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и т.д.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки, согласно приложению №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта плавание №164 от 03 апреля 2013 г.:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	штук	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейки гимнастические	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2

Для реализации данной программы перечень необходимого оборудования и инвентаря, приведенный в приложении №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта плавание, носит рекомендательный характер. Также можно использовать дополнительное оборудование и инвентарь, не отраженный в данном перечне, на усмотрение тренера.

Для реализации образовательного процесса используются различные формы и методы обучения: беседа, практическое занятие, товарищеские встречи и соревнования. Тренировки могут быть предметные и комплексные, учебные и контрольные. Основой построения любого занятия должно быть:

1. Последовательное включение детей в деятельность (от простого к сложному).
2. Постепенное достижение необходимого уровня подготовки.
3. Последовательное решение поставленных задач на каждое занятие.

4. Обеспечение восстановления детского организма после физической нагрузки.

В течение обучения с обучающимися проводится воспитательная работа, которая включает в себя – проведение спортивных соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол) среди обучающихся группы, участие в Спартакиадах Центра, посещение соревнований по плаванию, посещение различных спортивных мероприятий, проведение праздников и мероприятий в группе.

Перед началом занятий необходимо размять основные группы мышц, постепенно усиливая интенсивность. После короткого отдыха между упражнениями, также требуется разминка для отдельных групп мышц.

Каждое занятие должно начинаться с 15 – 20 - минутной разминки, подготавливающей организм к предстоящей работе. Схема разминки может быть такой:

- ходьба, бег, подскоки, прыжки;
- маховые движения руками, ногами, круговые движения туловищем;
- гимнастические упражнения для всех мышечных групп;
- упражнения на координацию движений, на расслабление.

Одной из основ образовательного процесса являются спортивно-оздоровительные занятия.

Структура спортивно-оздоровительных занятий

Для построения конкретного занятия важно соблюдать определенные требования: предусматривать способы организации обучающихся, обеспечивать подготовку организма обучающихся к предстоящей работе, организовывать решение поставленных задач.

Каждое спортивно-оздоровительное занятие имеет три части: подготовительную, основную, заключительную.

Формы спортивно-оздоровительных занятий разделяются на урочные (индивидуальные и групповые) и неурочные (туристические походы, прогулки).

Признаки урочных форм спортивно-оздоровительных занятий:

- ведущая роль тренера, педагога ДО в организации и проведении занятия;
- стабильность расписания проведения занятий (обеспечивает систематичность нагрузки и отдыха);
- постоянный состав обучающихся преимущественно однородный по возрасту, физической подготовленности, состоянию здоровья;
- соответствие изучаемого материала учебной программе и особенностям обучающихся;
- возможность применения различных методов обучения, воспитания и тренировки.

Методы организации деятельности обучающихся

Фронтальный метод предусматривает одинаковые задания для всех обучающихся, выполнение заданий под общим руководством. В подготовительной части занятия фронтальный метод используется преимущественно в самом начале выполнения строевых упражнений и в общей разминке. Специальная разминка проводится фронтальным методом при условии, что в начале основной части урока все обучающиеся будут решать одну и ту же двигательную задачу. В основной части тренировки фронтальный метод в организации используют главным образом при решении задач относительно невысокой сложности однородным составом группы при наличии оборудования, достаточного для выполнения задания одновременно всеми обучающимися. Этим методом организации часто пользуются с обучающимися младшего возраста при обучении двигательным действиям несложной координации.

В заключительной части занятия фронтальным методом организуют подведение итогов и ориентировку обучающихся на очередные задачи (домашние задания). Восстановительную же направленность этой части занятия не всегда рационально проводить фронтальным способом, степень утомления обучающихся зависит от их особенностей и не у всех она одинакова.

Групповой метод применяется в случае, если обучающиеся составляют неоднородный контингент (по уровню подготовленности, полу). В этом случае группа делится на части - отделения (каждое работает по своему заданию).

В подготовительной части урока групповым методом организуется специальная разминка, готовящая каждое отделение к конкретному характеру работы в основной части урока. В основной части урока групповой метод используется во время проведения гимнастических упражнений на снарядах; при решении в одном занятии задач обучения одновременно новому двигательному действию и повторения ранее разученного при условии смены мест занятий и деятельности отделений между собой; в случае нехватки инвентаря, снарядов, оборудования для всей группы.

Поточный метод применяется, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а обучающиеся выполняют его один за другим (поток).

Индивидуальный метод предусматривает персональные задания для отдельных обучающихся, которые выполняются самостоятельно.

5. Список использованной литературы

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. - М.: Астрель, 2003. – 130с.
4. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: ФиС, 2000. – 80с.
6. Есипова С.Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. - Инструктор по физкультуре, 2009. – 92с.
10. Лоурэнс Д.М. Аквааэробика. Упражнения в воде. - Москва, 2012. – 60с.
11. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. - М.: ФиС, 2010. – 122с.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2011. – 110с.
17. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. - М.: «Советский спорт», 2006. – 95с.
18. Петухов С.И. Познавательные-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. - Новокузнецк, 2002. – 150с.
19. Плавание. Учебник. / Под ред. Платонова В.Н. Киев: Олимпийская литература, 2010 – 235с.
20. Полунина Н.С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. - Инструктор по физкультуре, 2010. – 85с.
21. Рокосовская Л.Г. Обучение плаванию способом брасс. - Инструктор по физкультуре, 2009. – 110с.

22. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 125 с.

23. Яковлева С.А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. - Инструктор по физкультуре, 2011. – 145с.

Литература для детей

1. Делвз Д., Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. – Манн, 2012. – 215с.

2. Рыбак М., Глушкова Г., Поташова Г. Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, 2010г. – 149с.

2. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. – Манн, 2012. – 120с.

