

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179 Калининского района
Санкт – Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №179 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.



Утверждаю
директор ГБОУ лицей №179
Калининского района Санкт-
Петербурга
Л.А.Батова

приказ № 150 от «15» июня 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ПЛОВЕЦ»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст 6-17 лет
Срок реализации 2 года

Составитель программы:
Назарова О.С.
педагог дополнительного
образования

Санкт – Петербург

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пловец» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);

Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)

Плавание относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. Оно показано без ограничения практически всем здоровым людям любого возраста.

Плавание-это вид спорта, который очень благотворно действует на весь организм, улучшает кровообращение, стимулирует сердечную деятельность, укрепляет дыхательную систему, костную ткань, позвоночник, формирует осанку, улучшает общее самочувствие. Это один из самых доступных видов спорта, поскольку плаванию можно научить даже маленького ребенка, благодаря которому ребенок физически быстро окрепнет, поэтому этим видом спорта можно заниматься с самого раннего возраста.

Основной особенностью данного вида является нахождение в водной среде в расслабленном антигравитационном состоянии (плотность воды почти в 800 раз больше плотности воздуха) в горизонтальном положении.

Так как вода обладает высокой теплопроводностью (в 30 раз больше воздуха), это требует от организма повышенных затрат энергии при выполнении даже нагрузок невысокой интенсивности. Так, пребывание в воде при температуре 24-25°С в течение 3-4 мин сопровождается увеличением обмена веществ на 50-70%. Энергозатраты при выполнении физических упражнений в воде превышают более, чем в 2 раза, энергозатраты при выполнении таких же упражнений на воздухе. Поэтому плавание является предпочтительным средством оздоровления у людей с избыточной массой тела. Программа дополнительного образования детей «Пловец» выделяет три основных **направления:**

-оздоровительное: обеспечивает укрепление здоровья, поддержание работоспособности, имеет закалывающий и психорегулятивный эффект.

-Прикладное

-Спортивное

Актуальность образовательной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, в результате улучшается питание суставов и периартикулярных тканей позвоночника, конечностей, а это является

эффективным профилактическим средством остеохондроза и суставной патологии. В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья деятельность связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т.д.

Отличительной особенностью данной программы является - водная среда. Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм. Важнейшие из них - это *выталкивание, сопротивление и гидростатическое давление*.

Педагогической целесообразностью программы «Пловец» является формирование физической культуры личности, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

Адресат программы. В группах принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной программы «Пловец» 6-17 лет.

Объем и срок реализации программы

Продолжительность обучения 72 часа (1 час в неделю) 2 года.

Цель и задачи

Целью занятий является создание и поддержание здоровья, тренировка физических качеств (ловкости, координации, силы, выносливости) и улучшение эмоционального состояния занимающихся.

Задачи

Обучающие:

- обучить держаться на воде
- обучить дыхательным упражнениям в воде
- обучить преодолевать сопротивление воды
- обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания
- овладение элементами способов плавания, стартов и поворотов
- совершенствовать технику плавания
- привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям плаванием
- воспитание черт спортивного характера
- отбор наиболее способных детей к спортивному плаванию

Развивающие:

- развивать двигательные навыки
- развивать умения работать со специальным инвентарем
- приобретение разносторонней физической подготовленности
- развивать двигательные способности

Воспитательные:

- формирование интереса к занятиям плаванием, физической культурой
- формировать потребность к самогигиене
- формировать санитарно-гигиенических знания и умения
- воспитание черт спортивного характера и трудолюбия

Оздоровительные:

- укрепление и сохранение здоровья
- укрепление иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем
- содействие физическому развитию
- снижение гипервозбудимости нервной системы
- укрепление мышечного аппарата
- профилактика нарушений осанки

Условия реализации дополнительной образовательной программы

-Программа рассчитана на 2 года обучения (72 часа)

-Группы формируются по первичным навыкам плавания (Приложение 1)

Этапы обучения:

1 этап – в начале применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. Занимающиеся знакомятся со свойствами водной среды, с основными средствами занятий. Обучаются навыкам самоконтроля.

2 этап - используются упражнения средней интенсивности. Повышается координационная сложности движений. Занимающиеся закрепляют полученные знания. Обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды. Увеличивается количество плавательных упражнений.

3 этап – увеличивается двигательная активность. Применяются в основном упражнения высокой интенсивности. Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция.

Формы и режимы занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, за год 36 часов. Количество детей в группе: **15 человек.**

Температура воды 26-28 градусов. Занятие проводится соответственно возрасту занимающихся, их подготовленности, интересам, этапам обучения, поставленным задачам. Формой проведения является занятие, продолжительностью 45 минут, которое включает в себя 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В ходе освоения программы учащиеся приобретают следующие **знания:**

- основы личной гигиены
- о свойствах водной среды
- правила и технику безопасности нахождения в воде
- правила и технику пользования специальным инвентарем

умения:

- держаться на воде
- правильно дышать в воду
- сочетать дыхание и упражнения
- преодолевать сопротивление воды
- выполнять упражнения в воде у неподвижной опоры, с подвижной опорой
- выполнять упражнения на координацию движений в воде
- пользоваться специальным инвентарем
- выполнение прыжков в воду
- изучение техники плавания
- плавать изученными способами плавания

Форма организации деятельности

- групповая
- индивидуально-групповая
- по звеньям

Форма организации занятий:

- беседы
- инструктажи
- практические занятия
- открытые занятия

Формы подведения итогов:

- открытые занятия
- диагностика результативности развития занимающихся на начальном и заключительных этапах
- участие в соревнованиях

Материально-техническое обеспечение программы

1. Бассейн
2. Спортивный зал
3. Душевые комнаты
4. Раздевалки
5. Музыкальная аппаратура
6. Диски с музыкальным сопровождением
7. Скамейки
8. Секундомер
9. Часы
10. Доска для плавания 15 шт.
11. Мячи 5 шт.
12. Нудлс 30 шт.
13. Колобашка 15 шт.
14. Гантели для аквааэробики 15 шт.
15. Поддерживающие средства (пояс, нарукавники, жилет, круг) 15 шт.
16. Лопатки 15 пар
17. Ласты 15 пар.
18. Гантели для аквааэробики 15 пар.
19. Пояс для аквааэробики 15 шт.
20. Акваперчатки 15 пар
21. Акваботинки 15 пар
22. Шест спасательный 2 шт.

Кадровое обеспечение программы

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования.

Учебно-тематический план первого года обучения (36 часов за год)

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях	1	1		проверка знаний
2	Ознакомление со свойствами водной среды. Ознакомление с инвентарем	4	1	3	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
3	Изучение техники плавания способом кроль на спине	10	1	9	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
4	Изучение техники плавания способом кроль на груди	8	1	7	проверка знаний, наблюдение, непосредственный

					контроль выполнения упражнений
5	ОФП	4		4	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
6	Имитационные упражнения	4		4	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
7	Изучение техники стартов и поворотов	4	1	3	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
8	Итоговое (контрольное) занятие	1		1	подведение итогов, анкетирование
	Итого	36	5	31	проверка знаний

Учебно-тематический план второго года обучения (36 часов за год)

№ п/п	Темы	Количество часов			Форма контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях	1	1		проверка знаний
2	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине	4		4	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
3	Изучение техники плавания способом брасс	16	1	15	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
4	ОФП	8		8	проверка знаний, наблюдение, непосредственный

					контроль выполнения упражнений
5	Имитационные упражнения	4		4	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
6	Совершенствование техники стартов и поворотов	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
7	Подвижные игры в воде	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
8	Итоговое занятие	1		1	подведение итогов, анкетирование
	Итого	36	2	34	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1-ая неделя сентября	25 мая	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
2 год	1-ая неделя сентября	25 мая	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы ПЕРВОГО года обучения

Диагностическая таблица общей физической подготовки (ОФП)

Группа «Пловец» I года обучения

Дата проведения тестирования

№ п/п	Фамилия, имя	Выполнение упражнений на гибкость		
		Наклон вперед в положении стоя, ноги вместе	Сидя на полу, ноги вместе, сгибание и разгибание в голеностопном суставе	Стоя на полу, руки в сторону-сведение прямых рук за спиной

--	--	--	--	--

Диагностическая таблица общей плавательной подготовки (ОПП)

Группа «Пловец» I года обучения

Дата проведения тестирования

№ п/п	Фамилия, имя	Выполнение упражнений по освоению с водой	Выполнение подготовительных упражнений в воде			
			Выдохи в воду лицом к бортику	Скольжение в положении «стрелочка» без работы ног	Работа ног с подвижной опорой (доской)	Выполнение упражнения «Звездочка» на груди (горизонтальное положение)

Формы подведения итогов реализации программы

Критерии освоения учащимися образовательной программы

Диагностика Общей Физической Подготовки (ОФП)

Группы «Пловец» I года обучения

Дата проведения тестирования

№ п/п	Выполнение упражнений на гибкость	Оценка педагогом результативности освоения программы			
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (низкий уровень)	3 балла (средний уровень)	4 балла (высокий уровень)
1	Наклон вперед в положении стоя, ноги вместе				
2	Сидя на полу, ноги вместе, сгибание и разгибание в голеностопном суставе				
3	Стоя на полу, руки в сторону-сведение прямых рук за спиной				

Критерии освоения обучающимися образовательной программы

1. Наклон вперед в положении стоя, ноги вместе

4 балла - Выполняет полностью упражнение, без ошибок (ладони достают пол, колени прямые, упражнение выполняется спокойно, мягко, с небольшим удержанием ладоней на полу);

3 балла – Выполняет упражнение, но с незначительными ошибками (согнуты колени, упражнение выполняется резко во время наклона);

2 балла - Выполняет упражнение, но со значительными ошибками (ладони не достают пола, колени согнуты, упражнение выполняется на рывке);

1 балл – Не выполняет упражнение.

2. Сидя на полу, ноги вместе, сгибание и разгибание в голеностопном суставе

- 4 балла - Выполняет полностью упражнение, без ошибок (пальцы ног достают до пола с небольшим удержанием);
 3 балла – Выполняет упражнение, но с незначительными ошибками (пальцы ног достают до пола, но без удержания в этом положении);
 2 балла - Выполняет упражнение, но со значительными ошибками (ноги сгибаются и разгибаются в голеностопном суставе по-разному)
 1 балл – Не выполняет упражнение

3. Стоя на полу, руки в сторону- сведение прямых рук за спиной

- 4 балла - Выполняет полностью упражнение, без ошибок (руки спокойно/свободно сводятся за спиной, удержание статичного положения 5-10сек);
 3 балла – Выполняет упражнение, но с незначительными ошибками (руки сводятся за спиной при помощи педагога, удержание статичного положения 5-10 сек);
 2 балла - Выполняет упражнение, но со значительными ошибками (руки сводятся за спиной при помощи педагога, без удержания статичного положения);
 1 балл – Не выполняет упражнение

Общая физическая подготовка

- 0-6 баллов – программа в целом освоена на низком уровне;
 7-9 баллов - программа в целом освоена на среднем уровне;
 10-12 баллов - программа в целом освоена на высоком уровне;

Критерии освоения учащимися образовательной программы

Диагностика Общей Плавательной Подготовки (ОПП)

Группы «Пловец» I года обучения

Дата проведения тестирования

Оценка педагогом результатов освоения программы	Выполнение упражнений по освоению с водой	Выполнение подготовительных упражнений			
	Выдохи в воду лицом к бортику	Скольжение в положении «стрелочка» без работы ног	Работа ног с подвижной опорой (доской)	Выполнение упражнения «Звездочка» на груди (горизонтальное положение)	Выполнение упражнения «Звездочка» на спине (горизонтальное положение)
1 балл (низкий уровень)					
2 балл (низкий уровень)					
3 балл (средний уровень)					
4 балл (высокий уровень)					

Критерии освоения обучающимися образовательной программы

1. Выдохи в воду лицом к бортику

4 балла - Выполняет полностью упражнение, без ошибок (опускает полностью лицо в воду с открытыми глазами, делает выдох в воду);

3 балла – Выполняет упражнение, но с незначительными ошибками (опускает лицо полностью в воду, глаза закрыты, делает выдох в воду);

2 балла - Выполняет упражнение, но со значительными ошибками (опускает в воду только нос, выдох не делает);

1 балл – Не выполняет упражнение;

2. Скольжение в положение «стрелочка» без работы ног

4 балла - Выполняет полностью упражнение, без ошибок (опускает полностью лицо в воду с открытыми глазами, на задержке дыхания выполняет отталкивание ногами от бортика, горизонтальное положение тела, скольжение 5-7м);

3 балла – Выполняет упражнение, но с незначительными ошибками (опускает полностью лицо в воду с закрытыми глазами, на задержке дыхания выполняет отталкивание ногами от бортика, горизонтальное положение тела, скольжение 3-5м);

2 балла - Выполняет упражнение, но со значительными ошибками (выполняет упражнение с поддерживающими средствами, лицо опускает в воду не полностью, скольжение менее 3м);

1 балл – Не выполняет упражнение

3. Работа ног с подвижной опорой (доской)

4 балла - Выполняет полностью упражнение, без ошибок (попеременная непрерывная работа ног, носок оттянут);

3 балла – Выполняет упражнение, но с незначительными ошибками (попеременная работа ног, с небольшими перерывами, сгибание ног в коленях);

2 балла - Выполняет упражнение, но со значительными ошибками (педелирующие движения ногами);

1 балл – Не выполняет упражнение

4. Выполнение упражнения «Звездочка» на груди (горизонтальное положение)

4 балла - Выполняет полностью упражнение, без ошибок;

3 балла – Выполняет упражнение, но с незначительными ошибками (лежит на воде, но положение не горизонтальное);

2 балла - Выполняет упражнение, но со значительными ошибками (лежит на воде с поддерживающими предметами);

1 балл – Не выполняет упражнение (боится лечь на воду)

5. Выполнение упражнения «Звездочка» на спине (горизонтальное положение)

4 балла - Выполняет полностью упражнение, без ошибок;

3 балла – Выполняет упражнение, но с незначительными ошибками (лежит на воде, но положение не горизонтальное);

2 балла - Выполняет упражнение, но со значительными ошибками (лежит на воде с поддерживающими предметами);

1 балл – Не выполняет упражнение (боится лечь на воду)

Общая плавательная подготовка

0-10 баллов – программа в целом освоена на низком уровне;

11-15 баллов - программа в целом освоена на среднем уровне;

16-20 баллов - программа в целом освоена на высоком уровне;

При прохождении курса занимающиеся изучат правила посещения бассейна, технику безопасности на занятиях, изучат технику спортивных способов плавания кроль на спине, кроль на груди, брасс, получают основы самогигиены. Научатся свободно передвигаться в воде, выполнять специальные упражнения и пользоваться дополнительным инвентарем

Оценочные материалы ВТОРОГО года обучения

Диагностическая таблица общей физической подготовки (ОФП)

Группа «Пловец» II года обучения

Дата проведения тестирования _____

№ п/п	Фамилия, имя	Выполнение упражнений на гибкость		
		Наклон вперед в положении стоя, ноги вместе	Сидя на полу, ноги вместе, сгибание и разгибание в голеностопном суставе	Стоя на полу, руки в сторону-сведение прямых рук за спиной

Диагностическая таблица общей плавательной подготовки (ОПП)

Группа «Пловец» II года обучения

Дата проведения тестирования _____

№ п/п	Фамилия, имя	Выполнение упражнений по освоению с водой	Выполнение подготовительных упражнений в воде	Плавание в полной координации		Выполнение учебных прыжков
		Выдохи в воду спиной к бортику	Скольжение в положении «стрелочка» без работы ног	Кроль на спине 25 м (на технику)	Кроль на груди 25 м (на технику)	Прыжок с бортика ногами вниз, руки вдоль туловища «солдатином»

Формы подведения итогов реализации программы

Критерии освоения учащимися образовательной программы

Диагностика Общей Физической Подготовки (ОФП)

Группы «Пловец» II года обучения

Дата проведения тестирования _____

№ п/п	Выполнение упражнений на гибкость	Оценка педагогом результативности освоения программы			
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (низкий уровень)	3 балла (средний уровень)	4 балла (высокий уровень)

1	Наклон вперед в положении стоя, ноги вместе				
2	Сидя на полу, ноги вместе, сгибание и разгибание в голеностопном суставе				
3	Стоя на полу, руки в сторону- сведение прямых рук за спиной				

Критерии освоения обучающимися образовательной программы

1. Наклон вперед в положении стоя, ноги вместе

4 балла - Выполняет полностью упражнение, без ошибок (ладони достают пол, колени прямые, упражнение выполняется спокойно, мягко, с удержанием ладоней на полу более 20 сек);

3 балла – Выполняет упражнение, но с незначительными ошибками (согнуты колени, упражнение выполняется резко во время наклона, удержание ладоней на полу 10-20 сек);

2 балла - Выполняет упражнение, но со значительными ошибками (ладони не достают пола, колени согнуты, упражнение выполняется на рывке);

1 балл – Не выполняет упражнение.

2. Сидя на полу, ноги вместе, сгибание и разгибание в голеностопном суставе

4 балла - Выполняет полностью упражнение, без ошибок (пальцы ног достают до пола с удержанием более 20сек);

3 балла – Выполняет упражнение, но с незначительными ошибками (пальцы ног достают до пола, но удержание в этом положении 10-20сек);

2 балла - Выполняет упражнение, но со значительными ошибками (ноги сгибаются и разгибаются в голеностопном суставе по-разному, без удержания в этом положении)

1 балл – Не выполняет упражнение

3. Стоя на полу, руки в сторону- сведение прямых рук за спиной

4 балла - Выполняет полностью упражнение, без ошибок (руки спокойно/свободно сводятся за спиной, удержание статичного положения более 20 сек);

3 балла – Выполняет упражнение, но с незначительными ошибками (руки сводятся за спиной при помощи педагога, удержание статичного положения 10-20 сек);

2 балла - Выполняет упражнение, но со значительными ошибками (руки сводятся за спиной при помощи педагога, без удержания статичного положения);

1 балл – Не выполняет упражнение

Общая физическая подготовка

0-6 баллов – программа в целом освоена на низком уровне;

7-9 баллов - программа в целом освоена на среднем уровне;

10-12 баллов - программа в целом освоена на высоком уровне;

Критерии освоения учащимися образовательной программы

Диагностика Общей Плавательной Подготовки (ОПП)

Группы «Пловец» II года обучения

Дата проведения тестирования _____

Оценка	Выполнение	Выполнение	Плавание	в	полной	Выполнение
--------	------------	------------	----------	---	--------	------------

педагогом результати вности освоения программы	упражнений по освоению с водой	подготовите льных упражнений	координации		учебных прыжков
	Выдохи в воду спиной к бортику	Скольжение в положении «стрелочка» без работы ног	Кроль на спине 25 м (на технику)	Кроль на груди 25 м (на технику)	Прыжок с бортика с ногами вниз, руки вдоль туловища «солдатином »
1 балл (низкий уровень)					
2 балл (низкий уровень)					
3 балл (средний уровень)					
4 балл (высокий уровень)					

Критерии освоения обучающимися образовательной программы

1. Выдохи в воду спиной к бортику

4 балла - Выполняет полностью упражнение, без ошибок (поворачивается спокойно спиной к бортику, руками за бортик не держится, опускает полностью лицо в воду с открытыми глазами, делает выдох в воду);

3 балла – Выполняет упражнение, но с незначительными ошибками (поворачивается спиной к бортику, одной рукой придерживается за бортик, опускает лицо полностью в воду, глаза закрыты, делает выдох в воду);

2 балла - Выполняет упражнение, но со значительными ошибками (поворачивается к бортику боком, опускает в воду только нос, выдох не делает);

1 балл – Не выполняет упражнение;

2. Скольжение в положение «стрелочка» без работы ног

4 балла - Выполняет полностью упражнение, без ошибок (опускает полностью лицо в воду с открытыми глазами, на задержке дыхания выполняет отталкивание ногами от бортика, горизонтальное положение тела, скольжение 10-7м);

3 балла – Выполняет упражнение, но с незначительными ошибками (опускает полностью лицо в воду с закрытыми глазами, на задержке дыхания выполняет отталкивание ногами от бортика, горизонтальное положение тела, скольжение 7-5м);

2 балла - Выполняет упражнение, но со значительными ошибками (выполняет упражнение с поддерживающими средствами, лицо опускает в воду не полностью, скольжение менее 5м);

1 балл – Не выполняет упражнение

3. Плавание кролем на спине в полной координации

4 балла - Выполняет полностью упражнение, без ошибок (горизонтальное положение тела в воде, попеременная работа рук «назад», рука касается головы и уха во время входа в воду и начала гребка, попеременная работа ног (носок оттянут, колени под водой);

3 балла – Выполняет упражнение, но с незначительными ошибками (горизонтальное положение тела в воде, подбородок чуть запрокинут, попеременная работа рук «назад», рука касается головы и уха во время входа в воду и начала гребка, попеременная работа ног (носок оттянут, колени выходят из-под воды);

2 балла - Выполняет упражнение, но со значительными ошибками (затылок не касается воды, при выполнении гребка, рука не касается головы и уха, педалирующие движения ногами);

1 балл – Не выполняет упражнение;

4. Плавание кролем на груди в полной координации

4 балла - Выполняет полностью упражнение, без ошибок (горизонтальное положение тела в воде, попеременная работа рук «вперед», вдох в сторону, попеременная работа ног (носок оттянут);

3 балла – Выполняет упражнение, но с незначительными ошибками (горизонтальное положение тела в воде, во время вдоха голова вместо поворота выполняет движение для вдоха вверх-вперед, попеременная работа ног (носок оттянут);

2 балла - Выполняет упражнение, но со значительными ошибками (у положения тела пловца в воде большой угол атаки, педалирующие движения ногами, вдох и выдох выполняются с поднятием головы);

1 балл – Не выполняет упражнение;

5. Прыжок с бортика ногами вниз, руки вдоль туловища «солдатином»

4 балла - Выполняет полностью упражнение, без ошибок (свободно, без страха выполняет прыжок, руки вдоль туловища, ноги вместе, всплывает и спокойно доплывает до бортика);

3 балла – Выполняет упражнение, но с незначительными ошибками (выполняет прыжок, руки и ноги разводятся в сторону, всплывает и спокойно доплывает до бортика);

2 балла - Выполняет упражнение, но со значительными ошибками (выполняет прыжок с поддерживающими средствами, руки и ноги разводятся в сторону/ придерживается за бортик в момент прыжка);

1 балл – Не выполняет упражнение;

Общая плавательная подготовка

0-10 баллов – программа в целом освоена на низком уровне;

11-15 баллов - программа в целом освоена на среднем уровне;

16-20 баллов - программа в целом освоена на высоком уровне;

При прохождении курса занимающиеся изучат правила посещения бассейна, технику безопасности на занятиях, изучат технику спортивных способов плавания кроль на спине, кроль на груди, брасс, получают основы самогигиены. Научатся свободно передвигаться в воде, выполнять специальные упражнения и пользоваться дополнительным инвентарем.

Методическое обеспечение программы

Для работы по программе дополнительного образования детей «Пловец» имеются подборки методических материалов по темам, которые пополняются, в том числе и из сети Интернет. Используются наглядные пособия.

Список литературы для педагогов

1. Ганчар И.Л., Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. - Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 2003. - 352 с,ил.

2. Дудальский, В.В., Игры на воде при обучении детей плаванию: Учебное пособие для студентов ИФК / В.В. Дудальский, Е.Г. Маряничева. - Краснодар, 1990. - 111с.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов. - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
4. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. Московский Комитет Образования – 2000г.
5. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М.Ж. Булгаковой. «Физкультура и спорт», 2001.
6. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03.
7. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве» . — М.: центр «Школьная книга», 2009. -192 с.
8. Протченко Т.А., Ю.А.Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
9. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001

Список литературы для учащихся

1. Козлов, А.В. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам: Учебно-методическое пособие / А.В. Козлов, А.А. Литвинов; НГУ ФКС и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: [б.и.], 2008. - 87с.
2. Нечунаев, И.П. Плавание. Книга-тренер / И. П. Нечунаев. - М.: Эксмо, 2012. - 272 с.
3. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001

Перечень электронных образовательных ресурсов

1. <http://russwimming.ru/> - Всероссийская Федерация плавания
2. <http://swim-video.ru/> - Видео по плаванию
3. <http://www.swimming.ru/> - Ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи
4. <http://www.sib-swimming.ru/> - Спортивное плавание: статистика, протоколы, рейтинги, информация
5. <http://fizkult-ura.ru/sci/swimming/2> -Информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам, таким как плавание кролем или баттерфляем. Материалы для улучшения физической формы: комплексы упражнений для похудения, развития физических качеств и многое другое
6. http://krugosvet.ru/enc/sport/PLAVANIE_NA_SPORTIVNIE_DISTANTSII.html - Энциклопедия Кругосвет Универсальная научно-популярная онлайн-энциклопедия
7. <http://plavaem.info/> - сайт, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни
8. <http://www.swimming.ru/> - крупнейший Российский сайт, посвященный плаванию;
9. <http://www.lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

В отличие от программ с использованием других циклических упражнений, где индивидуализация нагрузок достигается с учетом уровня физического состояния или физической подготовленности, в оздоровительном плавании необходимо знать уровень плавательной подготовленности.

Методика проведения диагностики

1. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

2. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

низкий - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

4. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; **средний** - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

5. Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

6. Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение; **средний** - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

7. Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе;

средний - 1 предмет на одном вдохе;

низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

8. Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

9.Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

10.Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

11.Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);

низкий-не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

12.Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

13. Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;

средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;

низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

14. Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

15. Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

16. Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

Правила посещения бассейна

Посетитель бассейна **ОБЯЗАН:**

- знать и строго соблюдать правила занятий в бассейне;
- приходить только в дни и часы указанные в расписании;
- опоздавшие более чем на 15 минут после начала сеанса, к занятию не допускаются;
- при первом посещении иметь, мед. справку от терапевта (педиатра);
- выполнять указания инструкторов и работников бассейна;
- до начала занятий тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой, сняв купальный костюм, после пользования душем закрыть воду;
- выходить из душевой в бассейн только с разрешения инструктора, тренера-преподавателя;
- плавать в бассейне в плавках, купальных костюмах и плавательных шапочках;
- проходить в помещение бассейна и выходить из помещения бассейна только в сменной обуви и без верхней одежды;
- после окончания занятий покинуть бассейн в течение 20 минут.

Посетители бассейна имеют **право:**

1. Посещать бассейн в дни и часы, указанные в расписании занятий.
2. Под наблюдением инструктора использовать для занятий инвентарь и оборудование, имеющиеся в бассейне.
3. Получать консультации у инструктора или сотрудника бассейна (по профилю).
4. Для помощи в переодевании детей или людей с ограниченными физическими возможностями, сопровождающие могут пройти в раздевалки бассейна в сменной обуви и без верхней одежды.
5. Возмещать занятия в бассейне, пропущенные по техническим причинам.

Посетителю бассейна **запрещено:**

- принимать пищу и напитки в помещениях бассейна;
- проходить в помещения бассейна в уличной обуви и в верхней одежде;
- прыгать в воду с бортика бассейна, нырять и плавать под водой;
- плавать в ластах, маске и с дыхательной трубкой без разрешения инструктора;
- входить в воду без разрешения инструктора или в его отсутствие;

- бегать, прыгать находясь в "сухой" зоне бассейна;
- находясь в воде любым образом препятствовать свободному и безопасному плаванию других занимающихся.

Для посещения бассейна необходимо иметь при себе:

- мед. справку от терапевта (педиатра) - допуск к занятиям в бассейне,
- плавки (купальный костюм),
- шапочку для плавания,
- сменную обувь (шлепанцы),
- полотенце,
- мыло,
- мочалку.