

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «СШОР № 4»

 Ю.Н. Булгакова
« 30 » июня 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПОДВОДНЫЙ СПОРТ

муниципального учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4»

программа разработана на основе примерной
дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «Подводный спорт»
срок реализации: 9 месяцев

Ярославль
2023

Пояснительная записка

Программа «Подводный спорт» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Подводный спорт».

Программа реализуется в ходе учебно-тренировочного процесса в МУ ДО «СШОР № 4», как подготовительный этап для зачисления в группы начальной подготовки на программы спортивной подготовки плавания, подводного спорта и триатлона.

Педагогическая целесообразность данной общеобразовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия подводным спортом – плаванием в ластах имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Цель:

- обучение детей школьного возраста плаванию в ластах;
- закаливание и укрепление детского организма;
- обеспечение всестороннего физического развития;
- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- обучить основам техники плавания «кроль», «дельфин», техники плавания «кроль», «дельфин» в классических ластах, и широкому кругу двигательных навыков;

- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- 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.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой;

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аквазробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 6-16 лет.

Сроки реализации программы – **9 месяцев**.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на детские группы.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся **2 раза в неделю**.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «дельфин»), о плавании в классических ластах, в ластах;

- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, продвигать дыхательную трубку;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» (на груди и спине в ластах/без ласт с полной координацией движений).

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование умений и навыков подводного спорта, которое проводится 1 раз в год в мае месяце в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- контрольные упражнения;
- внутришкольные соревнования по подводному спорту.

**Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа,
минимальный возраст лиц для зачисления на этап в группах
по виду спорта плавание**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
спортивно-оздоровительный	9 месяцев	6	15-30

Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании.	1.1. Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде. 1.2. Знание способов и стилей плавания, подводного спорта, водных видов спорта.	1. Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний

2. Потребность заниматься.	2.1. Посещаемость занятий. 2.2. Активность на занятиях.	2. Анализ посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1. Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам. 3.2. Активное участие в спортивной жизни школы. 3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя и у своих сверстников.	3. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.
4. Опыт ЗОЖ.	4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях. 4.2. Самообслуживание, гигиена.	4. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план

№	Количество часов	Часы
1	Количество часов в неделю	2 (по 45 минут)
2	Количество часов в месяц	8
3	Количество часов в год	72

№	Разделы программы	Часы
1.	Основы техники безопасности	2
2.	Теоретическая подготовка	8
3.	Общая физическая подготовка	28
4.	Специальная физическая подготовка	32
5.	Контрольные нормативы	2
	Общее количество часов	72

Основы техники безопасности

Обучение правилам поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Посещение занятий учебных групп спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма).

Темы теоретической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
1.	Физкультура и спорт в РФ	1
2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена	2

4.	Правила поведения в бассейне	1
5.	Формирование здорового образа жизни	1
6.	Спорт против курения, алкоголизма и наркомании	1
7.	Техника и терминология подводного спорта	1
Итого часов		8

Средства обучения подводному спорту.

К основным средствам обучения подводному спорту относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения воды;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, подводного спорта.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в подводном спорте (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники в подводном спорте;
- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.

Задачи:

- быстрое освоение с водой, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной средой;
- ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды;
- формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью (это необходимо в дальнейшем для овладения гребковыми движениями руками и ногами).

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;
- ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;
- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Всплывания и лежания на воде.

Задачи:

- ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости;
- освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении;
- освоение возможного изменения положения тела в воде.

Выдохи в воду.

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;
- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;
- освоение выдохов в воду;
- освоение дыхания через дыхательную трубку.

Скольжения.

Задачи:

- освоение равновесия и обтекаемого положения тела;
- умения вытягиваться вперед в направлении движения;
- освоение рабочей позы пловца и дыхания.

Учебные прыжки в воду.

Задачи:

- устранения инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой;
- подготовки к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания, плавания в ластах.

Игры на воде.

1. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
2. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.
3. Игры с всплыванием и лежанием на воде.
4. Игры с выдохами в воду.
5. Игры со скольжением и плаванием.
6. Игры с прыжками в воду.
7. Игры с мячом.

Содержание программы

Плавательная подготовка.

1. Упражнения по освоению воды:

- погружение под воду с открытыми глазами и задержкой дыхания;
- погружение под воду с открытыми глазами и дыханием через дыхательную трубку;
- лежание на груди и на спине с размытым положением рук;
- скольжение на груди, на спине, на боку;
- упражнения «поплавок», «медуза», «звезда»;
- соскок в воду с низкого борта;
- подвижные игры в воде: «невод», «караси и утки», «лягушата», «буксир» и т. д.

2. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, подводного спорта, стартов и поворотов:

2.1. Кроль на груди:

- у бортика (опоры);
- без опоры с различным положением рук;
- с доской
- без опоры с различным положением рук в ластах.

2.2. Упражнения руками с дыханием:

- стоя на дне движения руками;
- с доской на задержке дыхания;
- с доской дыхание через дыхательную трубку.

2.3. Упражнения для согласования рук и ног с дыханием кролем на груди:

- у опоры (бортика);
- без опоры попеременно;
- с доской сцепления.

2.4. Кроль на спине:

- упражнения движения ногами на спине:

- а) у опоры (бортика);
- б) без опоры с различным положением рук;
- в) - без опоры с различным положением рук в ластах.

- упражнения движения руками на спине:

- а) без опоры (без движения ногами, в скольжении);
- б) с доской;

- упражнения для согласования рук и ног с дыханием:

- а) попеременно движения рук и ног;
- б) на сцепление;
- в) одновременно движения рук и ног;
- г) руки в основном положении, движение ногами.

2.5. Дельфин:

- упражнения движения ногами – дельфин:

- а) с опорой;
- б) с доской;
- в) без опоры (на боку, на спине, с размытым положением рук);
- г) без опоры в ластах (на боку, на спине, руки в основном положении);

- упражнения движения руками – дельфин:

- а) стоя на дне;
 - б) с доской;
 - в) с ногами кроль на груди;
- упражнения для согласования рук и ног способом дельфин:
- а) раздельно (3-х ударный или многоударный дельфин)
 - б) плавание в ластах ногами дельфин, руки в основном положении.

2.7. Старты:

- на спине:

а) скольжение с ногами кроль, дельфин;

б) с движением руками под водой (одной или одновременно руками);

- старт на груди:

а) спад в воду из положения сидя на бортике (в ластах);

б) прыжок стартовый с тумбочки (в ластах) с различным положением рук, руки вверх (с махом рук);

2.8. Повороты:

- плоский открытый поворот при плавании кролем на груди, дельфином, на спине;

- плоский открытый поворот при плавании в ластах , классических ластах.

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения, ходьба, бег.

2. Общеразвивающие упражнения:

- маховые движения руками вперед, назад;

- попеременно движения руками вперед, назад;

- наклоны вперед, в сторону;

- движения ногами попеременно сидя на полу с опорой рук сзади;

- упражнение на расслабление;

- упражнение на координации.

Контрольные испытания и соревнования суша.

1. Бег на 30м

2. Подтягивания, отжимания.

3. Прыжки в длину с места.

4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

5. Бросок набивного мяча из положения стоя.

Плавание.

Старт, 50м в ластах, 50м в классических ластах.

Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков подводного спорта от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей) .
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности) .
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.
8. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
9. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
10. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
11. Картинки с изображением морских животных.
12. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания, подводного спорта.
13. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
14. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
15. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
16. Комплексы дыхательных упражнений.
17. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Очки для плавания.
5. Мячи разных размеров.
6. Обручи плавающие и с грузом.
7. Шест.
8. Поплавки цветные (флажки) .
9. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
10. Музыкальный плеер.
11. Диски с музыкальными композициями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
 2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
 3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
 4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
 5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
 6. Лоурэнс Д. М. Аквазробика. Упражнения в воде. М; 2000.
 7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
 8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
 9. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
 10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
 11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
 12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
 13. Кашкин А. А., Попов О.И., Смирнов В.В. примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР – М., 2009.
 14. Шумков А., Шумкова. Л., Азбука плавания в ластах / Российская подводная федерация. - Москва : [б. и.], 2008-. - 21 см.
 15. Плавуность и координация движений в водной среде : учебник по дайвингу / Н.А. Румянцева, М.М. Школьников ; Рос. Подводная Федерация. - 2009, издательство Москва «Типография Полимаг».
- Литература для родителей.
1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
 2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
 3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
 4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
 5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.