

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского»

УТВЕРЖДАЮ  
Первый проректор, доцент  
\_\_\_\_\_ В.В. Доможир  
«25» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ»**

Трудоёмкость 1 академический час

Калуга 2024 год

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Цель реализации программы

Цель программы - обучение плаванию и физическое самосовершенствование обучающихся посредством занятий в бассейне.

### 1.2. Планируемые результаты обучения:

- устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде;
- адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей;
- общее позитивное самовосприятие;
- сформированность плавательных навыков.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Трудоемкость, мин.	Аудиторные занятия, мин.
1.	Инструктаж по технике безопасности (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями в воду, скольжениями)	2	2
2.	Обучение передвижению по бассейну, выполнение вдоха и выдоха в воду	5	5
3.	Обучение упражнению «Звездочка»	5	5
4.	Обучение упражнению «Поплавок»	5	5
5.	Обучение движениям ногами кролем с нудлом в руках	5	5
6.	Обучение движениям ногами кролем с доской в руках	5	5
7.	Обучение скольжению на груди и спине с выдохом в воду	5	5
8.	Обучение плаванию на спине (руки вдоль туловища, ноги кролем)	5	5
9.	Обучение плаванию на спине ногами (руки вытянуты вверх в стрелочку)	5	5
10.	Прыжки «Солдатиком» в воду с бортика или тумбочки	3	3
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>45</b>	<b>45</b>

### 2.2. Рабочие программы разделов

#### Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности

Ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями в воду, скольжениями.

**Раздел 2. Обучение передвижению по бассейну, выполнение вдоха и выдоха в воду.** Исходное положение: в воде, не касаясь ногами дна бассейна, держась руками за бортик бассейна, руки согнуты в локтевом суставе.

В исходном положении занимающийся выполняет глубокий вдох ртом, погружает лицо в воду, и под водой выполняет интенсивный выдох одновременно через нос и рот, возвращается в исходное положение.

### **Раздел 3. Обучение упражнению «Звездочка».**

Исходное положение: в воде, лежа на животе, держась руками за бортик бассейна, руки прямые. Занимающийся задерживает дыхание, опускает лицо в воду, руки и ноги широко разведены. Находится в неподвижном состоянии 5-10 секунд.

### **Раздел 4. Обучение упражнению «Поплавок».**

Для выполнения упражнения «поплавок» надо сделать глубокий вдох и присесть под воду до полного погружения обхватив руками согнутые в коленях ноги. Голову необходимо наклонить к коленям. Вскоре вы почувствуете, что ваше тело начнет всплывать, и над водой покажется ваша спина. Побудьте в этом положении 5-10 секунд. По окончании упражнения встаньте на ноги в исходное положение.

### **Раздел 5. Обучение движениям ногами кролем с нудлом в руках.**

Исходное положение: в воде, держась за ботик бассейна прямыми руками, ноги вытянуты на поверхность воды, разведены в стороны на 5-15 сантиметров, голова над поверхностью воды.

В исходном положении занимающийся выполняет попеременные движения ногами вверх/ вниз с небольшой амплитудой, нудл при этом находится подмышками. При выполнении движений колени и голеностопы расслаблены.

### **Раздел 6. Обучение движениям ногами кролем с доской в руках.**

Исходное положение: в воде, держась за ботик бассейна прямыми руками, ноги вытянуты на поверхность воды, разведены в стороны на 5-15 сантиметров, голова над поверхностью воды.

В исходном положении занимающийся выполняет попеременные движения ногами вверх/ вниз с небольшой амплитудой, держа в руках плавательную доску. При выполнении движений колени и голеностопы расслаблены.

### **Раздел 7. Обучение скольжению на груди и спине с выдохом в воду**

Исходное положение: в воде, одна нога находится на дне бассейна, другая нога упирается в бортик бассейна под водой, руки вытянуты вверх в стрелочку, оттолкнувшись от бортика бассейна одной ногой, занимающийся начинает скольжение по поверхности воды с опущенным в воду лицом

### **Раздел 8. Обучение плаванию на спине (руки вдоль туловища, ноги кролем).**

Исходное положение: в воде, ноги вытянуты на поверхность воды, разведены в стороны на 5-15 сантиметров, руки вытянуты вдоль туловища.

В исходном положении занимающийся выполняет попеременные движения ногами вверх/ вниз с небольшой амплитудой. При выполнении движений колени и голеностопы расслаблены, дыхание свободное.

### **Раздел 9. Обучение плаванию на спине ногами (руки вытянуты вверх в стрелочку).**

Исходное положение: в воде, ноги вытянуты на поверхность воды, разведены в стороны на 5-15 сантиметров, руки вытянуты вверх в стрелочку

В исходном положении занимающийся выполняет попеременные движения ногами вверх/ вниз с небольшой амплитудой. При выполнении движений колени и голеностопы расслаблены, дыхание свободное.

### **Раздел 10. Прыжки «Солдатиком» в воду с бортика или тумбочки.**

Занимающийся подходит к краю бортика/тумбочки, становится в исходное положение. Руки опущены вдоль тела, прижаты, делает вдох, дыхание задерживает, прыгает в воду ногами вниз.

#### **2.3. Оценка качества освоения программы**

Итоговая аттестация не предусмотрена.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **3.1. Материально-технические условия**

Преподавание курса осуществляется в бассейне с применением специального инвентаря (плавательная доска, нудл)

### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**Список литературы:**

**Основная литература:**

1. Петрова Н.Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - Москва: Человек, 2013. - 148 с. - ISBN 978-5-906131-07-2. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/27584.html>

2. Плавание: учебно-методическое пособие / под редакцией С.Ю. Махов. - Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 40 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/65713.html>

#### ***Дополнительная литература:***

1. Дробинская А.О. Анатомия и физиология человека: учебник для среднего профессионального образования / А.О. Дробинская. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 414 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-00684-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/513285>

2. Крохина Т.А. Плавание для малышей: учебно-методическое пособие / Т.А. Крохина, Т.Г. Апариева. - Волгоград: ВГАФК, 2015. - 35 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158009>

3. Рабочая тетрадь: Теория и методика избранного вида спорта: плавание (2 часть): учебное пособие / И.М. Сазонова, Т.А. Крохина, Е.Г. Прыткова, И.Ю. Шалаева. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 204 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/158139>

### **3.3. Кадровые условия**

Кадровое обеспечение программы осуществляет профессорско-преподавательский состав КГУ им. К.Э. Циолковского., инструкторами бассейна, имеющих соответствующую квалификацию ( профильное высшее образование )

## **4. РУКОВОДИТЕЛЬ И СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Руководитель программы: С.Н. Филиппов.

Составители программы:

А.В. Селин, инструктор по плаванию; МС по плаванию

К.В. Москалева, инструктор по плаванию, КМС по плаванию