

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
	ВСЕГО:	45	45

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 сторону 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 сторону 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