

**Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность реализации программы «Скоростное плавание» (базовый уровень)** состоит в том, что умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков.

Плавание – наиболее массовый и популярный вид спорта, который оказывает огромное влияние на широкие слои населения. При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т. е. строгим чередованием напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

История развития плавания имеет очень давние корни. В древности культ воды был у всех народов. Люди почитали богов, которые повелевали водами (Посейдон, Нептун). Наиболее ранние изображения, на которых показаны люди плывущие способами, похожими на брасс и кроль, относятся к IV-II вв. до н.э. Очень ценилось искусство плавания.

Плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

**Форма реализации программы:** очная.

**Объём программы и режим работы:** Программа обучения рассчитана на **72** часа, режим занятий – 1 раз в неделю по 2 академических часа (продолжительность академического часа – 45 минут).

**Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:** групповая.

**Адресат программы** – программа предназначена для обучающихся от 10 до 16 лет включительно, желающих совершенствоваться в плавании и имеющих соответствующую спортивную подготовку по плаванию. Приём детей в ДЮСШ производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

Группы будут сформированы, в соответствии с возрастными особенностями обучающихся (группа 10-13 лет, группа 13-16 лет).

**Наполняемость в группах:**– минимальная 14 человек, максимальная 17 человек.

**Срок реализации программы:** 9 месяцев.

**Формы организации образовательного процесса.**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; занятия по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, учебные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, профилактические и оздоровительные мероприятия.

В конце учебного года программой предусмотрена итоговая диагностика по физической, технической подготовке и теоретическим знаниям. В течение учебного года проводится текущий контроль.

### **Основными средствами обучения являются:**

- упражнения для изучения техники всех способов плавания и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения.

### **Методы организации и проведения образовательного процесса.**

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор. Наглядные методы: показ упражнений и техники выполнения способов плавания, использование учебных наглядных пособий.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательная практика.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- умение применять специальную терминологию в плавании (в соответствии с содержанием программы);
- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по плаванию.

#### **Метапредметные результаты**

- технически правильно выполнять физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в соревновательной деятельности;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:**

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

### **Формы демонстрации результатов обучения:**

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы;
- показательные выступления.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.