МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ФРЯЗИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ »

Принята
на тренерском совете
МБУ ДО «СШ «Олимп»

«31» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «СШ «Олимп»

_____ А.П. Ширко
«31» августа 2023г.

ПРОГРАММА
спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения для малокомплектных групп (с элементами вида спорта плавание)

Срок реализации программы: 1 год.

Разработчики программы:
Тренер - преподаватель по плаванию
Стасевич Светлана Станиславовна

г.о. Фрязино
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 3

1.1 Цель программы 3

1.2 Задачи обучения 3

1.3 Формы и правила проведения занятий 4

1.4 Ожидаемые результаты и способы их определения 5

1.5 Формы подведения итогов реализации программы 6

2. Учебно-тематический план 6

3. Содержание программы 7

4. Методическое обеспечение программы 9

4.1 Методы обучения 9

4.2 Условия реализации 9

4.3 Техника безопасности в процессе реализации Программы 10

4.4 Работа с родителями 11

5. Система контроля и зачетные требования 12

5.1 Виды и формы контроля 12

5.2 Критерии оценки контрольных нормативов 12

6. Список литературы 12

Памятка для родителей 14

1. Пояснительная записка

Плавание является важным средством физического и духовного совершенствования и относится к наиболее массовым видам спорта. Умение плавать необходимо каждому человеку. Большое количество несчастных случаев ежегодно происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Немалый процент этих случаев падает на детей. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее окажется положительное воздействие плавания на развитие детского организма. Если научить детей с ранних лет владеть собой в водной среде; уметь свободно держаться на поверхности воды, проплывать небольшие расстояния, то многие тысячи жизней будут ограждены от возможного несчастья. В последние годы спортивное плавание перестало носить массовый характер в силу коммерциализации услуг, связанных с физической культурой и спортом. Кроме того, растущая учебная нагрузка, начиная с младших классов общеобразовательной школы, затрудняет организацию посещения бассейна в свободное время. В связи с перечисленным, данная программа для малокомплектных групп по плаванию является актуальной и педагогически целесообразной.

Данная программа является адаптированной, разработана на основе авторской программы А.И. Кошанова «Начальное обучение плаванию».

1.1 Цель:

Научить детей дошкольного школьного возраста свободно держаться на воде и проплывать 25 метров свободным стилем.

1.2 Задачи:

1. Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей)

2.Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

3. Укрепление здоровья обучающихся и закаливание.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей с 5 лет, возрастной контингент детей в группе не более 2 лет (5-6 лет).

Количество занятий в неделю 2 раза (78 часов). Количество недель – 36.
Продолжительность занятия -1 академический час (45 минут).

Количество обучающихся в группе до 8 человек включительно.

Занятия проводятся на одной крайней дорожке.

Занятия начинаются с 01 сентября. Заканчиваются 31 мая. В программе возможно увеличение количества учебных недель до 44 при технической возможности эксплуатации бассейна.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоритических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

1.3 Формы и правила проведения занятий

Основной формой работы является учебное занятие. При реализации данной программы используются следующие методы:

1.Словесные: Описание, объяснение, рассказ, беседа, методические указания, разбор и анализ действий, команды и распоряжения, подсчет

2. Наглядные: Показ изучаемого движения, наглядные учебные пособия, жестикуляция

3.Практические: Упражнения, разучивания по частям, разучивание в целом, соревновательный, игровой

Основные направления:

-воспитательное (систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма сознательной дисциплины и организованности);

-эмоциональное (его значение заключается в снятие психологической напряженности у детей, обеспечение устойчивого и стабильного состояния);

-оздоровительно-гигиеническое (значение его состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное воздействие на нервную систему, активизирует обмен веществ. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры);

-лечебное (особенно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей, оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему. Человеческое тело погруженное под воду, характеризуется состоянием, близким невесомости);

Основные правила проведения занятий

Для успешного проведения занятий необходимо соблюдать следующие правила:

Не заставлять детей насильно входить в воду, погружаться под воду с головой, запугивать: “наглотаешься воды, и утонешь”.

Все объяснения методического и организационного характера проводить с обучающимися только на суше, когда вся группа находится в воде. Применяются краткие команды, методические указания, оценки, которые должны быть предельно лаконичны, чтобы не снижать плотность и эмоциональность занятия и чтобы дети не мерзли.

Особое внимание следует уделить проведению первых занятий, подбору упражнений, доступных для освоения, поскольку успехи на первых занятиях имеют большое психологическое воздействие на новичка, укрепляют уверенность в своих силах и доверии к преподавателю.

Каждый, даже незначительный успех в обучении, должен быть отмечен, вся группа или отдельные обучающиеся должны получить одобрение и поддержку.

Если новички не могут выполнить задание, тренер-преподаватель обязан проявить максимум выдержки, терпения и предложить другое посильное задание, чаще всего причиной подобных неудач являются непродуманные действия преподавателя.

При объяснении нового упражнения необходимо остановиться на следующих основных элементах: исходное положение, форма и характер движения, наиболее трудно выполняемые части.

Объясняя и показывая упражнение, подчеркивать, что надо делать для того, чтобы его правильно выполнить, не акцентируя внимание детей на ошибках и недостатках.

Шире использовать показ упражнений самими детьми, поскольку это убеждает в посильности задания, стимулирует соревнование и активность класса.

Чаще и больше показывать обучающимся конечную цель обучения – технику плавания кролем на груди и на спине, брассом, дельфином в исполнении лучших пловцов.

Каждое занятие начинать с выполнения серии хорошо знакомых упражнений, что позволяет освоиться с местом плавания, привыкнуть к температуре воды, ощутить уверенность в своих силах.

Для увеличения динамичности и плотности занятия необходимо чередовать упражнения, выполняемые на месте с упражнениями в движении, упражнения по задержке дыхания – с выдохами в воду, плавание коротких отрезков и серии отрезков с плаванием максимально возможных для детей данной подготовленности дистанций.

После освоения скольжений и первых гребковых движений надо как можно больше плавать, постепенно увеличивая преодолеваемые расстояния.

Поощрять попытки самостоятельного плавания любым спортивным или прикладным способом или их сочетанием.

При изучении новых упражнений уделять особое внимание методическим указаниям по предупреждению типичных ошибок.

Исправлять ошибки, не делая одновременно много замечаний – это снижает интерес к занятиям и уверенность в своих силах.

В каждом занятии надо изучать не более одного - двух упражнений

1.4 Ожидаемые результаты и способы их определения.

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств организма. По окончании тренировочного года у обучающихся должны улучшиться показатели физической подготовленности. Кроме того, должен сформироваться устойчивый интерес к занятиям спортом.

Ожидаемые результаты

Знания	Умения
• История возникновения плавания • Влияние плавания на состояние здоровья. • Правила проведения закаливающих процедур. • Названия плавательных упражнений. • Способы плавания. • Названия и способ применения предметов для обучения. • Правила гигиены. • Правила техники безопасности вблизи водоемов и на воде. • Правила поведения в экстремальной ситуации.	• Специальные упражнения на чистоту и качество выполнения упражнений «Поплавок», «Лежания на воде» (на груди и на спине). • Скольжение без движений и с движениями ног, выдох в воду (продолжительность 3-4 сек.). • Скольжение на груди и на спине с движениями ног, проплывание упрощенным способом (10-12 м.). • умение проплыть 25 метров кролем на груди или на спине.

1.5 Формы подведения итогов реализации программы.

Формой подведения итогов освоения Программы является проведение открытых занятий (соревнований) с приглашением родителей (законных представителей) обучающихся. Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

2. Учебно-тематический план

Примерный план учебно-тренировочных занятий для абонементных групп

№ раздела и темы	Название разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	**Теоретические сведения.**	**7**	**-**	**7**
1.1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	1	-	1
1.2	Гигиена физических упражнений. Гигиена занятий плаванием. Профилактика заболеваний. Закаливание.	1	-	1
1.3	Об истории плавания.	1	-	1
1.4	Основы техники плавания.	1	-	1
1.5	Психологическая подготовка	3	-	3
II	**Общая физическая подготовка.**	**-**	**5**	**5**
2.1	Общеразвивающие упражнения.	-	1	1
2.2	Упражнения на расслабление мышц.	-	1	1
2.3	Упражнения на гибкость, силу, ловкость.	-	1	1
2.4	Упражнения на внимание и координацию.	-	1	1
2.5	Упражнения на растягивание и подвижность суставов.	-	1	1
III	**Специальная физическая подготовка.**	**-**	**8**	**8**
3.1	Специальные упражнения	-	2	2
3.2	Имитационные упражнения на суше.	-	2	2
3.3	Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног.	-	2	2
3.4	Имитация стартового прыжка	-	2	2
IV	**Подготовительные упражнения в воде.**	**1**	**5**	**6**
4.1	Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.	1	1	2
4.2	Погружения в воду и открывание глаз.	-	2	2
4.3	Всплывание и лежание на поверхности воды.	-	2	2
V	**Учебные прыжки в воду.**	**-**	**6**	**6**
5.1	Соскок и прыжок ногами в низ.	-	2	2
5.2	Из положения согнувшись спад в воду.	-	4	4
VI	**Игры и развлечения на воде.**	**-**	**10**	**10**

VII	**Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.**	**3**	**32**	**35**
7.1	Положение тела.	-	2	2
7.2	Упражнения для развития двигательных навыков.	-	2	2
7.3	Движения ногами на задержке дыхания.	1	2	3
7.4	Движения руками в согласовании с движениями ногами.	-	5	5
7.5	Движение руками с произвольным дыханием.	-	6	6
7.6	Согласование движений рук, ног и дыхания.	1	8	9
7.7	Упражнения для изучения отдельных элементов техники плавания.	1	6	7
7.8	Открытое занятие	-	1	1
VIII	**Участие в соревнованиях.**	**-**	**1**	**1**
Всего		**11**	**67**	**78**

3. Содержание программы

1. Теоретические сведения

1.1 Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. (техника безопасности на воде, в душевых, в бассейне, предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятии плаванием, цели и задачи курса, беседа о цели обучения плаванию, экскурсия по бассейну)

1.2 Гигиена физических упражнений (личная гигиена, гигиенические требования, предъявляемые к обучающимся, режим дня)

Гигиена занятий плаванием (воздействие систематических занятий плаванием на организм)

Профилактика заболеваний. Закаливание (необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям, нормы закаливания, виды, знакомство с различными видами закаливания)

1.3 История плавания (краткая история о плавании, спорт и плавание в общественной жизни его роль и значение в жизни каждого обучающегося)

1.4 Основы техники плавания (краткая характеристика, общие понятия, основные термины, техника кроль на груди, кроль на спине, старты с тумбочки, повороты)

1.5 Психологическая подготовка (преодоление водобоязни, формирование необходимых личностных качеств)

II. Общая физическая подготовка

2.1 Общеразвивающие упражнения (построение, расчет по порядку, объяснение задачи занятия, проводится на всех последующих занятиях)

2.2 Упражнения на расслабление мышц.

2.3 Упражнения на гибкость, силу, ловкость (наклоны в разные стороны, отжимания)

2.4 Упражнения на внимание и координацию (вращение рук в противоположные стороны, упражнения развивающие внимание, игры, счет времени и т.д.)

2.5 Упражнения на растягивание и подвижность суставов (сгибание и разгибание рук, маховые вращения, сгибание и разгибание туловища, наклоны и т.д.)

III. Специальная физическая подготовка

3.1 Специальные упражнения. Упражнения, применяющиеся для освоения с водой: упражнения «поплавок», «звездочка», «медуза»; сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 секунды и сделать глубокий вдох через рот; то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении в воду); стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены, встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стене, напрячь мышцы тела на 3-4 с.

3.2 Имитационные упражнения на суше: имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук; имитация простейших гребковых движений ногами и руками; имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа; имитация стартового прыжка, имитация поворотов.

3.3 Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног (лежа на полу, лицом вниз, дыхание в разные стороны с поворотом, дыхание с вращением рук и т.д.)

3.4 Имитация стартового прыжка (прыжки из положения сидя вверх по свистку)

IV. Подготовительные упражнения в воде

4.1 Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды (простейшие движения руками (полоскание белья, «мельница»), упражнения сидя на бортике (разнообразные движения ногами), упражнения лежа на бортике (на груди движения ногами как в кроле на груди, на спине, как в кроле на спине)

4.2 Погружения в воду и открывание глаз (упражнения лежа на бортике (лицом к бассейну), погружения (купаем подбородок, ротик, носик, брови, лобик), набрать в ладони воду и умыть лицо, опустить губы к поверхности воды и выдуть в ней лунку, погружения под воду лицо с открыванием глаз и поиском предметов (определить цвет, кол-во), упражнения для дыхания)

4.3 Всплывание и лежание на поверхности воды (организованный вход в воду, построение вдоль бортика. Передвижения вдоль бортика (лицом к бортику «краб»), передвижения боком к бортику с гребками свободной руки (лицом вперед, спиной вперед), ходьба с погружением лица в воду, подныривание под обруч, погружения (держась двумя руками за бортик, затем одной), присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка. Всплывания, лежания на груди, на спине («медуза», «поплавок», «звездочка»), упражнения для освоения дыхания, попытка выполнить скольжения на груди толчком ногами от бортика с руками, вытянутыми вперед (без доски, с доской)

V. Учебные прыжки в воду

5.1 Соскок и прыжок ногами в низ (соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз. Просмотр видеоматериалов по спортивным способам плавания)

5.2 Из положения согнувшись спад в воду (соскоки с бортика, солдатиком (с различным положением рук), приняв положение упора присев соскок в воду, стоя согнув колени, соскок в воду с бортика (голова между руками)

VI. Игры и развлечения на воде

«Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавками», «Морской бой», «Водолазы», « Насос», « Звездочка» («Поплавок»), « Стрелка», « Салки».

VII. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания)

7.1 Положение тела (скольжения на груди, на спине, на боку с различным положением рук, в конце скольжения на груди выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше, то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно, выполнение скольжения на дальность, соскоки в воду с бортика в гимнастический обруч (на 1 м от бортика), в скольжении на груди, повернуться на спину после гребка рукой.)

7.2 Упражнения для развития двигательных навыков.

7.3 Движения ногами на задержке дыхания (держась за бортик руками, подбородок на поверхности воды, работа ногами кролем, то же с опусканием лица в воду. Совершенствование движения ногами кролем на груди и на спине с опорой у бортика, с доской и без опоры. Подныривание под обручи, собирание различных предметов со дна бассейна, проплывание под водой на дальность. Плавание на спине на расстояние 5 (10)м с задержкой дыхания на вдохе.)

7.4 Движения руками в согласовании с движениями ногами (скольжение на груди, на спине с задержкой дыхания и последующей работой ног, с различным положением рук. Скольжения на спине и на груди с последующей работой ног с доской и без доски. Плавание на спине при помощи ног с различным положением рук за головой, у бедер. Плавание на ногах с дыханием кроль на груди и спине с доской.)

7.5 Движение руками с произвольным дыханием (проплывание отрезков на руках с дыханием. Согласования работы рук с дыханием кроль на груди. Упражнение вначале выполняется одной рукой, а затем другой.)

7.6 Согласование движений рук, ног и дыхания (движения руками и ногами при плавании кролем на груди и спине. Согласование движений руками и ногами кроль на груди при задержке дыхания. Согласование движений рук и ног при плавании на спине.)

7.7 Упражнения для изучения отдельных элементов техники плавания.

7.8 Открытое занятие (упражнение «стрелка», плавание на задержке дыхания, упражнение «поплавок» на задержке дыхания 20 секунд с последующим выдохом, плавание под водой любым видом, плавание 10–15 метров «по-своему».

VIII . Участие в соревнованиях согласно календарного плана Учреждения

Материально-техническое обеспечение:

Инвентарь для занятий плаванием позволяет увеличить разнообразие и эффективность плавательных упражнений. Для этого применяются: пояса, плавательные доски, ласты, колобашки, нудлы, обручи, мячи, резиновые колечки и игрушки.

4. Методическое обеспечение программы

4.1 Методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа);
- наглядный (исполнение тренером);
- практический (упражнения).

4.2 Условия реализации программы

Занятия по Программе осуществляется в малокомплектных группах Учреждения.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 5 до 7 лет.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Набор детей происходит без предварительных требований к их физической подготовленности, при наличии справки от врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом (вид спорта плавание).

Исходя из возраста и физиологических особенностей обучающихся, занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах. Один академический час соответствует 45 минутам (согласно Сан Пин 2.4.4.3172-14).

Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы - 5 человек

Максимальный состав группы - 8 человек.

Комплектование групп

Группы	**Объем тренировочной работы (час/нед)**	**Объем тренировочной работы (зан/мес)**	**Мин. количество занимающихся (чел. в группе)**	**Max. количество занимающихся (чел. в группе)**
Малокомплектные группы	2	8	5	8

4.3 Техника безопасности при проведении занятий

-проводить занятия в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;

- поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать;

- допускать детей к занятиям плаванием только с разрешения врача; приучать детей выходить из воды при неотложной необходимости только с разрешения тренера-преподавателя;

- в местах проведения занятий иметь принадлежности для спасения тонущих;

- не проводить занятия с группами, превышающими 10 человек;

- внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде, видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно, быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь;

- соблюдать методически грамотную последовательность обучения: обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, активности, наглядности, последовательности и постепенности, прогрессирующего нарастания нагрузки;

- при появлении первых признаков переохлаждения (озноб, посинение кожи, «гусиная кожа») вывести ребёнка из воды и дать ему согреться;

- знать индивидуальные данные физического развития ребенка, состояния здоровья и специальной плавательной подготовки;

- на первой ступени обучения разрешать детям плавать самостоятельно только вдоль одного бортика бассейна;

- не применять упражнения, вызывающие переутомление, не форсировать увеличение проплываемой дистанции;

- прыжки разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;

- добиваться сознательного выполнения правил обеспечения безопасности занятий.

4.4 Работа с родителями

Основной задачей спортивной школы по проблеме воспитания юных спортсменов является организация системы работы тренера-преподавателя с родителями.

Цель этой работы - помочь ребёнку стать уверенной зрелой личностью, которая сможет найти своё место в современном обществе, понимать и принимать общечеловеческие ценности.

Это кропотливая ежедневная работа формы и методы её разнообразны. Основная и главная задача тренера-преподавателя - сделать семью своим союзником, единомышленником.

Тренеру-преподавателю и родителям необходимо подходить к каждому обучающемуся с оптимистической верой в то положительное, что в нём есть, что можно развить, помочь ребёнку поверить в себя, раскрыть свою индивидуальность. Осуществить эту нелёгкую задачу можно лишь при отношениях полного доверия и искренности тренера-преподавателя и родителей.

Почему необходимо сотрудничество между СШ и родителями?

Сотрудничество необходимо:

- чтобы контролировать ребенка;
- для общения и взаимопонимания;
- чтобы действовать в одном направлении;
- чтобы помочь ребенку получить дополнительные навыки;
- для поддержки детей с неустойчивым характером;
- для помощи ребенку раскрыться и поверить в себя;
- чтобы узнать, что представляет из себя ребенок, меняется ли характер.

Принципы в работе с семьей:

- системность,
- уважительность,
- единство общественного и семейного воспитания,
- оптимальность сочетания индивидуальных, групповых и коллективных форм повышения педагогической культуры родителей.

Цели и задачи работы с семьей:

- просветительская - повышение педагогической культуры родителей;
- консультативная - совместный психолого-педагогический поиск методов эффективного влияния на ребенка;
- коммуникативная - обогащение семей опытом по воспитанию детей.

Ожидаемые результаты:

- укрепление взаимосвязей в семье;
- разработка модели успешного семейного воспитания;
- повышение педагогической культуры родителей;
- активное участие родителей в общешкольных мероприятиях;
- проведение родительских собраний при явке до 90 % родителей;
- соблюдение единства требований педагогов и родителей в воспитании подрастающего поколения;
- сокращение числа неблагополучных семей из числа родителей воспитанников спортивной школы.

5. Система контроля и зачетные требования

5.1 Виды и формы контроля:

Педагогический и врачебный.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в Учреждении. Для малокомплектных групп нормативы носят, главным образом, контролирующий характер.

Зачетом по плавательной подготовке является умение проплыть 25 метров кролем на груди или на спине.

5.2 Критерии оценки контрольных нормативов

Основными критериями оценки обучающихся в малокомплектных группах являются:

- регулярность посещения;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоритических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

6. Список литературы

1. Сборник образовательных программ по дополнительному образованию детей физкультурно – спортивного направления, М.-2008г.

2. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост.Н.К.Беспятова.-2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 176 с

3. Плавание Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.:Советский спорт, 2006.-216с

4. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.-104с

5. Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловца.-М.: Физкультура и спорт, 1975

6. Макаренко Л.П. Юный пловец.- М.: Физкультура и спорт, 1983

7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера/ Предисл. Н.В. Кузьминой, А.Ц. Пуни, А.В. Тарасова.-М.: Физкультура и спорт, 1981.-375 с.

8. Викулов А.Д. Плавание: учеб. Пособие для студ. Высш.учеб\заведений.-М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.-367с.

9.Булгакова Н.Ж «Познакомьтесь-плавание» (первые шаги в спорте), г.Москва 2002-160с. ил

10. . Гончар и.л. Плавание: Теория и методика преподавания.¬ Минск, 1998

11. «Детский фитнес» Академия фитнеса г. Москва 2006 г.160с.

12. Курт Вильке. Плавание для начинающих.-М.: Знание,2001.-Серия «Физкультура и спорт»; №4) -190 с.

13.Лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ЦОЛИФК. -М., 1990

14..Макаренко л.п. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. - М,: ФИС, 1985. С. 27-38.

15. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. Серия «Домашняя энциклопедия». Ростов-на-Дону: Феникс,2001.

16. Осокина т.и., Тимофеева Е.А. Обучение плаванию в детском саду.¬М.,1991.

17. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско¬-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. ¬М., 1993.

18.Фарафонов М.С. Плавание на спине. -М.: Физкультура и спорт. 1984.-48 с.

19.Фирсов З.П. «Плавание для всех» «Физкультура и спорт» 64с 1983 г.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Собираемся в бассейн: Сборник.-М.: ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2003.- 48 с.
2. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008.-88 с.
3. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения.-М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006.-48с.
4. Велитченко В.К. Как научиться плавать. -М.: Терра-Спорт, 2000.-96с

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

О здоровье детей должны заботиться родители. Приучайте ребенка к физическим нагрузкам с самого раннего детства. Полезными будут и процедуры закаливания. Лучший способ привить ребенку здоровый образ жизни – пример родителей.

Закаливание: основные принципы

Закаливание детей необходимо для того, чтобы повысить их устойчивость к воздействию низких и высоких температур воздуха и за счет этого предотвратить частые заболевания.

При закаливании детей следует придерживаться следующих принципов:

-проводить закаливающие процедуры систематически;

-увеличивать время воздействия закаливающего фактора постепенно;

-учитывать настроение ребенка и проводить процедуры в форме игры;

-начинать закаливание в любом возрасте;

-никогда не выполнять процедуры, если малыш замерз;

-избегать сильных раздражителей: продолжительного воздействия холодной воды или очень низких температур воздуха, а также перегревания на солнце.

-правильно подбирать одежду и обувь: они должны соответствовать температуре окружающего воздуха и быть из натуральных тканей и материалов;

-закаливающие процедуры сочетать с физическими упражнениями и массажами;

-закаливаться всей семьей.

Подготовительные упражнения в домашних условиях перед занятиями в бассейне:

Начинайте с простого умывания. Пусть ребенок умывается над тазиком, стараясь не закрывать глаз и не стряхивать воду, набирая воду полными горстями, поливая на голову и шею. Полейте ему на голову из кувшина. Пусть вода спокойно стекает.

Попробуйте сделать то же самое под душем. Пусть ребенок поднимает руки вверх: уже на уровне ладоней вода будет разлетаться на мелкие брызги, разлетающиеся в разные стороны.

Прекрасным местом для подготовительных тренировок будет домашняя ванна. Здесь можно хорошо усвоить и закрепить навыки погружения лица в воду, открывания глаз и задержки дыхания.

Упражнения для тренировки навыка погружения лица в воду и открывания глаз:

Когда ребенок сидит в ванной, скажите ему задержать дыхание и опустить лицо в воду, а потом проверить, открыты или закрыты его глаза.

Сделать все, как в предыдущем упражнении, только глаза следует открыть в воде. Если ребенок категорически противится выполнению этих упражнений, сделайте шаг назад. Зачерпните своей ладонью горсть воды и спокойно полейте на лицо ребенка. Он не должен стряхивать воду руками резкими движениями головы или закрывать глаза. И главное: никакого насилия, только ласковые уговоры и разумные объяснения!

Разбросайте на дне ванны игрушки. Пусть ребенок посмотрит, как они выглядят под водой. Спросите его, какого они цвета и отличается ли он от цвета «на суше». Попросите малыша сосчитать игрушки и выбрать самую любимую.

Упражнения на дыхание.

Чтобы стать хорошим пловцом, нужно научиться правильно дышать. Но как объяснишь это ребенку? Первые подготовительные упражнения нужно сделать уже на суше, дома.

Скажите ребенку, чтобы он задержал дыхание на счет «три». Громко посчитайте вслух.

Пусть ребенок, сделав глубокий вдох, сосчитает про себя до 8.

Попрактикуйте с малышом громкий выдох. Пусть он задержит дыхание, плотно сомкнет губы и сделает громкий энергичный выдох, попытавшись при этом произнести «фу!». Продемонстрируйте ему сначала, как нужно это делать.

Хорошим упражнением служит надувание обычного воздушного шара. Сдувание различных предметов создаст хорошие условия для игровых соревнований (крошки со стола, бумажный листочек и т.д.). Посоревнуйтесь с малышом!

Упражнения на формирование навыков дыхания в воде:

Когда ребенок сидит в ванне, попросите его набрать в ладони воды и сделать в ней ямку, дуя, как на горячий чай. А после - быстрый выдох у самой поверхности воды в ванне, чтобы образовалась большая и глубокая ямка. Покажите сами, как это сделать.

Поиграйте в морской ветерок, «подталкивая» дыханием игрушечные кораблики или другие «водоплавающие» игрушки. А теперь можно приступать к выдохам с погруженным в воду лицом. Скажите ребенку опустить в воду лицо и выдохнуть через рот так, как ему будет удобно. Когда он освоить это упражнение, можно сочетать его с открыванием глаз в воде. Спросите, нравятся ли ему пузыри, образующиеся от его дыхания. А теперь можно пускать «громкие» пузыри. Посоревнуйтесь, у кого получится громче. Чтобы помочь ребенку найти оптимальный вариант выдоха под водой, попросите его выдыхать в воду по типу различных звуков «пэ…», «фу….», «ху….».

Добрые советы:

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Используйте естественные факторы закаливания – солнце, воздух и вода.
4. Помните: питание должно быть сбалансированным и правильным.
5. Следите за гигиеной сна вашего ребенка.
6. Берегите нервную систему вашего ребенка.
7. Прививайте гигиенические навыки. Главную роль играет пример семьи.
8. Не делайте за ребенка то, что хотя и с трудом, он может выполнить сам.
9. Будьте всегда и во всем примером для вашего ребенка.
10. Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.