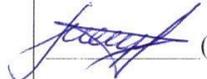


МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Новосибирский национальный исследовательский государственный университет»
(Новосибирский государственный университет, НГУ)
**Структурное подразделение Новосибирского государственного университета –
Специализированный учебно-научный центр Университета (СУНЦ НГУ)**
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

| | | |
|--|--|---|
| СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР  (Петровская О.В.) 23 ноября 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО На заседании ученого совета СУНЦ НГУ Протокол № 48 от 23 ноября 2023 г. | УТВЕРЖДАЮ Директор СУНЦ НГУ  (Некрасова Л.А.) 23 ноября 2023 г. |
|--|--|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Плавание»

И.о. заведующего кафедрой физической и специальной подготовки

Поломошнов Артем Александрович



Новосибирск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание представляет собой идеальную форму мышечной нагрузки, так как в работу включается большая часть мускулатуры. Этот вид спорта под силу людям любого возраста. Плавать можно разными стилями: кролем, на спине, брассом и баттерфляем. Однако при плавании кролем можно достичь максимальной механической эффективности.

Курс направлен на формирование правильной осанки, мышечного корсета обучающихся. Развитие дыхательной системы, а также закаливание организма.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами. Школьный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Данная программа позволит обеспечить формирование здорового образа жизни, ответственного отношения к собственному здоровью у подрастающего поколения, обеспечить развитие личности, повысит мотивацию к регулярным занятием физической культуры, что является одним из целей «Стратегии социально-экономического развития Новосибирской области на период до 2030 года»

Отличительная особенность курса. Особенностью организации процесса обучения по данной программе является внедрение технологии обучения школьников, основанных на авторских разработках Тимофеева С.И. Предложенная программа составлена на основе, которая опирается на ряд нетрадиционных авторских наработок.

В их числе:

- широкое использование в учебном процессе игровой деятельности;
- применение нестандартных заданий и игр;
- детальное изучение возможностей каждого стиля плавания;
- преимущественное использование в учебном процессе сигнальных карточек;
- выявление наиболее актуального способа плавания исходя из индивидуальных способностей ребенка.

Новизна. Новизна данной программы опирается на понимание занимающегося важности устойчивого плавательного навыка. Показана специфика использования сигнальных карточек как средства обучения школьников. Плавание для школьников рассматриваются не как борьба за «быстрые» секунды, а как дисциплина, процесс обучения которой выстраивается в формах, доступных для детей соответствующей возрастной группы. Из всего многообразия плавательного материала отобран такой, который позволяет поэтапно формировать данную способность.

Цель:

Создание условий для личностного и интеллектуального развития учащихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения игре в шахматы.

Задачи:

1. Образовательные (предметные)

- освоение навыка держания на воде;
- приобретение умения передвижению четырьмя способами плавания;

2. Мета предметные

- эффективное выполнение движений для перемещения в непривычной среде;
- формирование правильной осанки и мышечного корсета.
- развитие дыхательной системы и закаливание организма.

3. Личностные

- воспитание устойчивости к монотонной длительной работе;
- формирование волевых качеств: решительность, самостоятельность, организованность;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Теория.

1. Правила поведения и техника безопасности в бассейне
2. Личная гигиена спортсмена

Раздел 2. ОФП

1. Выполнение движений для увеличения подвижности суставов и развитие гибкости.
2. Выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета (сгибание разгибание рук в упоре лежа и в упоре лежа сзади, приседания, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине согнув ноги с фиксацией ног)
3. Выполнение имитационных движений на суше

Раздел 3. СФП

1. Выполнение подготовительных упражнений в воде
2. Выполнение подводящих упражнений с использованием специального оборудования
3. Выполнение движений в полной координации всеми стилями плавания

Раздел 4. Тактическая- техническая подготовка

1. Правильная техника плавания
2. Правила соревнований
3. Раскладка сил на дистанции.

Раздел 5. Контрольные нормативы

1. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине согнув ноги с фиксацией ног за 1 минуту
2. Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту
3. Скольжение на воде
4. Преодоление дистанции 25 или 50 метров вольным стилем

Личностные результаты.

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

Мета предметные результаты.

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, построение рассуждений.
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.

Предметные результаты:

- Знать плавательные термины: различать способы перемещения в воде и их названия, специального оборудования.
- Умения правильно дышать в воде (выдох носом под водой, вдох через рот)
- Умения держаться на воде (выполнений упражнения: звездочка, поплавок, стрелочка)
- Умение различать и выполнять движения в координации всеми стилями плавания.
- Знать правила поворотов и стартов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов (дисциплин) | Кол-во часов в неделю | Воспитательный компонент |
|-------|-------------------------------------|-----------------------|---|
| 1. | Теория | 1 | Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. |
| 2. | ОФП | 12 | |
| 3. | СФП | 13 | |
| 4. | Тактическая- техническая подготовка | 5 | |
| 5. | Контрольные нормативы | 2 | |
| | Итого | 34 | |

1. Журнал «Спорт в школе», 2015, №4(551), с 52-53
<https://spo.1sept.ru/index.php?year=2015&num=04>
2. Плавание : ежемесячный специализированный журнал. Издатель – Минспорттуризм России. – Режим доступа : http://www.russwimming.ru/data/menu/journal/vipusk_11.html
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии образования. - Режим доступа:
[http://www/lib.sporttdu.ru/press/fkvot/](http://www.lib.sporttdu.ru/press/fkvot/)
4. Всероссийская Федерация плавания. [Электронный ресурс] – Режим доступа:
<http://www.russwimming.ru/>
5. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать : кн.для учащихся / Белиц-Гейман Семен Викторович. – М.:Просвещение, 1987.-80с.: ил.
6. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: ФиС, 2000. – 77с.
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] : учеб.Пособие /Б.Х. Ланда.-30е изд.,испр. и доп.- М.:Советский спорт, 2006.-208 с. : ил.
8. Плавание. Учебник для вузов / Под общ.ред. Н.Ж.Булгаковой – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с, ил.
9. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов. – М.: Советский спорт, 2008.-216с
10. Юный пловец. Макаренко Л.П.- М.: Физкультура и спорт, 1983
11. Интернет – ресурсы:
12. - Плавание : ежемесячный специализированный журнал. Издатель – Минспорттуризм России. – Режим доступа : http://www.russwimming.ru/data/menu/journal/vipusk_11.html
13. - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал Российской Академии образования. - Режим доступа:
<http://www/lib.sporttdu.ru/press/fkvot/>
14. - Всероссийская Федерация плавания. [Электронный ресурс] – Режим доступа:
<http://www.russwimming.ru/>

2.1. Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий

Плавательный бассейн размерами от 10 до 50 метров с разделительными дорожками и температурой воды не ниже 28 градусов.

Оборудование и спортивный инвентарь на каждого обучающегося:

- плавательная доска;
- калабашка;
- нудл;
- ласты;
- поддерживающие пояса;