

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции. Особенностью занятий по плаванию является наличие подготовительной работы как на суше, так и в воде.

1. Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия начинается в зале сухого плавания или на бортике бассейна и направлена на создание оптимальных условий для последующей работы в воде. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка наличия необходимого плавательного инвентаря, оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к работе в воде реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений на суше, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Особое внимание уделяется разминке плечевых и голеностопных суставов, имеющих критическое значение для техники плавания. Выполняются имитационные упражнения, воспроизводящие структуру гребковых движений на суше. После входа в воду проводится плавательная разминка, включающая проплывание в спокойном темпе различными способами плавания для адаптации организма к водной среде.

2. Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия проводится в воде и посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники базовых способов плавания, а также развитие физических качеств, определяющих результативность в оздоровительном плавании.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого способа плавания. Обучающиеся осваивают рациональное положение тела в воде, технику работы ног и рук, согласование движений с дыханием. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники с использованием вспомогательного оборудования (доски, колобашки), затем движения объединяются в целостную координацию.

По мере освоения базовой техники происходит увеличение дистанции проплывания, повышение скорости и интенсивности работы. Совершенствование техники осуществляется посредством выполнения специальных упражнений, направленных на исправление ошибок и повышение эффективности движений. Развитие выносливости реализуется через проплывание серий отрезков с регламентированными интервалами отдыха, длительное плавание в равномерном темпе.

3. Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы в воде. Обучающиеся выполняют откупывание – плавание в спокойном темпе свободным способом, способствующее восстановлению дыхания и нормализации частоты сердечных сокращений.

После выхода из воды выполняются упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в плавании: мышц плечевого пояса, спины, груди, ног. Это способствует снятию мышечного напряжения и профилактике отсроченных болезненных ощущений. Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения обучающихся, указывает на технические погрешности и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее упражнения на гибкость плечевых и голеностопных суставов, укрепление мышц кора, имитационные упражнения для закрепления элементов техники, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования.