

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»

Учебно-методическое обеспечение программы включает рабочие планы (конспекты) тренировочных занятий, разработанные в двух вариантах – на 30 и на 20 занятий, комплексы упражнений на суше и в воде, перечень контрольных упражнений и нормативов с критериями оценивания, карточки-схемы техники спортивных способов плавания, наглядные материалы (рисунки, демонстрационные схемы, презентации, видео материалы эталонной техники и т.п.), материалы по правилам безопасности на воде и инструкции для обучающихся, дневники самоконтроля обучающихся, журнал учёта занятий и посещаемости, журнал инструктажей по технике безопасности, методические рекомендации для родителей (законных представителей) по режиму дня, питанию и домашним заданиям на гибкость и укрепление мышц корпуса.

Информационное обеспечение может включать официальные интернет-ресурсы в области физической культуры и плавания (официальные сайты Министерства спорта Российской Федерации, Всероссийской федерации плавания), видеоматериалы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, электронные презентации, используемые на теоретических этапах занятия. Указанные материалы применяются как наглядные средства в ходе очных занятий; электронное обучение и дистанционные образовательные технологии при реализации программы не используются.

Рекомендуемая методическая литература:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 401 с.
2. Плавание: учебник для вузов / под общей редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 344 с.
3. Адаптивное плавание: учебник для вузов / под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 361 с.

Тренировочное занятие организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части. Особенностью занятий по плаванию является наличие подготовительной работы как на суше, так и в воде.

Подготовительная часть занятия начинается на бортике: постановка задач, комплекс общеразвивающих и имитационных упражнений с акцентом на разминку плечевых и голеностопных суставов, затем плавательная разминка в воде.

Основная часть посвящена изучению и совершенствованию техники способов плавания и развитию физических качеств по принципу «от простого к сложному».

Заключительная часть включает откупывание в спокойном темпе, упражнения на растягивание основных мышечных групп, подведение итогов и домашнее задание. В группах начального уровня не менее половины времени в воде отводится игровым формам занятий.

В условиях занятия примерное распределение времени составляет: подготовительная часть – до 25 %, основная часть – не менее 60 %, заключительная часть – до 15 % времени занятия.