

**Министерство образования Пензенской области**

Филиал Государственного автономного учреждения дополнительного образования  
Пензенской области «Многофункциональный туристско - спортивный центр»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Земетчино  
Спортивно-оздоровительный комплекс «Жемчужина»

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «29» августа 2024 г.



Утверждаю

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

Пр. №88/1 от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ПЛАВАНИЕ»**

(продвинутый уровень)

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 5-18 лет

**Срок реализации программы:** 5 лет

**Авторы-составители:**

тренеры-преподаватели

Ермакова Валентина Владимировна,

Семенов Сергей Алексеевич,

Тикунов Владимир Геннадьевич.

р.п.Земетчино, 2024 г.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» по содержанию является физкультурно-спортивной; по форме реализации очной, по уровню освоения – продвинутой. С 2021 года программа реализуется в Государственном автономном учреждении дополнительного образования Многофункциональном туристско-спортивном центре имени Татьяны Тарасовны Мартыненко, на базе филиала СОК «Жемчужина» р.п. Заметчино, в объединении «Плавание», в котором занимаются учащиеся 5-18 лет.

Программа составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. №41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и

обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

– Уставом и локальными актами ГАУДО МФТЦ (Положением о дополнительной общеобразовательной программе; Положением об аттестации обучающихся).

### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Так как здоровье нации во многом зависит от ценностных ориентаций подрастающего поколения, от того насколько оно мотивировано на здоровый образ жизни, основанный на принятии значимости физической культуры и спорта в жизни каждого человека.

Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивает показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит. Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений.

### **Отличительные особенности программы и её новизна.**

При разработке настоящей программы авторы составители опирались на программу Государственного бюджетного учреждения спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна» г. Санкт-Петербург. И нормативные требования по физической, технической подготовке пловцов, полученные на основе научно- методических

материалов и рекомендаций последних лет, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Содержание программы включает в себя следующие разделы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта.
2. Основные требования по теории и методике физической культуры.
3. Подвижные игры и элементы спортивных игр.
4. Судейство и судейская практика.

**Новизна** программы заключается в том, что:

1. Учебный процесс и достижение результатов обучения построены по спиралевидной модели. Таким образом, учащиеся в освоении нового материала идут по принципу данной модели в изготовлении собственных работ на основе изученного.

2. В образовательном процессе используются элементы современных здоровье-сберегающих технологий, учитываются возрастные особенности и разная степень физической подготовленности учащихся.

3. Увеличением количества времени на изучение плавательной подготовки, включение в программу тем и разделов, которых нет в типовой программе.

4. Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждение травматизма, оказанию первой медицинской помощи.

*Программа основана на следующих педагогических принципах:*

- **вариативности** программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся;

- **единства и неразрывности воспитания, обучения, развития** (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);

- **систематичности и последовательности** (регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок);

- **постоянной обратной связи** (непрерывное получение информации в ходе занятия: учащийся – педагог, педагог – учащийся);

- **постоянного самоанализа.**

*При разработке программы, использованы следующие принципы и подходы:*

- программно-целевой подход к организации учебной деятельности;
- индивидуализация физической подготовки;

- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

**Педагогическая целесообразность** представленной программы в том, что она предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, позволяет удовлетворить потребность обучающихся, в подвижной активности и занятиях любимым видом спорта. Образовательный процесс адаптирован к индивидуальным особенностям каждого обучающегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени, перевод по группам в зависимости от уровня подготовленности и результата). Формирование разновозрастных групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам.

**Цель программы** - всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия плаванием.

**Задачи программы:**

- формировать общие представления о виде спорта плавание;
- содействовать обучению и развитию техники всех способов плавания;
- содействовать развитию физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силы, координационных возможностей);
- формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-этические и волевые качества.

**Адресат программы** - учащиеся в возрасте 5-18 лет. Не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям плаванием. С разной степенью физической подготовленности, без предварительного отбора. Зачисление учащихся проходит в соответствии с правилами приема.

Зачисляются все желающие имеющие допуск к занятиям плаванием от врача. Для зачисления необходимо предоставить: заявление о приеме от родителей или иных представителей, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний.

**Количественный состав группы:**

- 1 год обучения - 20 человек
- 2 год обучения – 17 человек
- 3 год обучения – 15 человек
- 4 год обучения – 15 человек

5 год обучения – 15 человек

**Объем и срок реализации программы.**

Программа предусматривает обучение на протяжении 5 лет.

Объем программы – 1080 часов.

1 год обучения: 216 часов в год.

2 год обучения: 216 часов в год.

3 год обучения: 216 часов в год.

4 год обучения: 216 часов в год.

5 год обучения: 216 часов в год.

Количество учебных недель в год: 36.

В летний период предусмотрены 6 недель (108 часов) спортивно-оздоровительной площадки и 6 недель для самостоятельной работы по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия.

**Форма обучения программы очная.**

Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством педагога по общепринятой схеме, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы. Теоретические занятия могут проводиться отдельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия).

Практические занятия могут различаться по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые).

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется изучение основ техники и тактики избранного вида спорта. На тренировочных занятиях, наряду с изучением нового материала и закреплении пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки.

Соревновательные занятия применяются для формирования у пловцов соревновательного опыта.

**Режим занятий:** 1 – 5 год обучения в неделю – 6 часов – 3 раза в неделю по 2 часа; или 6 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Расписание занятий составляется и утверждается директором учреждения по предоставлению педагога с учетом наиболее благоприятного

режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и возможностей, а также возможностей использования спортивного объекта, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа предполагает три уровня освоения:

#### **1. Стартовый уровень (1 год обучения)**

Обучение ориентировано:

- на рост физических показателей обучающихся и требует от них хорошей функциональной подготовки

- на ознакомление и разучивание техники способов плавания, стартов и поворотов.

- на формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.).

- на развитие быстроты выполнения движений на стартовый сигнал, высокого темпа движений ногами в кроле на груди и на спине при облегченных условиях их движений, развитие быстроты неспецифическими, неспециализированными упражнениями;

- на развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- на развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов.

- на развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

#### **2. Базовый уровень (2-3 год обучения)**

- на закрепление техники всех способов плавания, стартов и поворотов (в том числе с учетом индивидуальных особенностей);

- на формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);

- на развитие скоростно-силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого (20-40% от максимального) сопротивления;

- на развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр, спортивных игр, лыжных кроссов, гребли и др.;

- на развитие аэробной выносливости и повышение уровня общей работоспособности

- на развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;

- на выявление предрасположенности к спринтерскому плаванию.

3. Продвинутый уровень (4-5 год обучения) направлен:

- на обучение и совершенствование техники и тактики плавания.

- на освоение комплексов специальных физических упражнений по плаванию

- на повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности.

- на развитие выносливости посредством плавательных упражнений интенсивного характера.

- на развитие силовой выносливости, максимальной силы, прыгучести, специальной силы с помощью специальных упражнений на суше и в воде, а также упражнений из других видов спорта;

- на совершенствование техники избранного и дополнительного способа плавания, стартов и поворотов, отработка отдельных элементов движений (траекторий, углов сгибания в суставах, ускорений и других).

- на развитие подвижности суставов и ротации позвоночника;

- на воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть различные дистанции;

- на развитие скоростных качеств на дистанциях.

Учитывается оптимальное сочетание объема и интенсивности практического занятия, чередование нагрузок разной степени с активным отдыхом в течение дня, недельного цикла, способствует увеличению функциональных возможностей организма занимающегося.

### **Ожидаемые результаты**

#### **По окончании стартового уровня (1 год обучения)**

##### ***Учащиеся будут знать:***

Технику безопасности на занятии плаванием.

Историю развития плавания.

Правила личной и общественной гигиены.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Технику и терминологию спортивного плавания.

##### ***Учащиеся будут уметь:***



Выполнять выдох в воду.

Нырять в воду.

Выполнять старт из воды и старт с тумбы.

Плывать способом «кроль на спине».

С максимальной скоростью проплывать дистанцию 50 м способом кроль на спине.

Выполнять технику дыхания при плавании способом «брасс».

Плывать способом «брасс».

С максимальной скоростью проплывать дистанцию 50 м способом «брасс».

Выполнять упражнения по общефизической и специально-физической подготовке.

Выполнять дыхательные упражнения в воде.

Выполнять повороты при плавании способом «кроль на груди».

Выполнять повороты при плавании способом кроль на спине.

Выполнять элементы техники плавания кроль на груди.

**По окончании базового уровня (2 год обучения)**

**Учащиеся будут знать:**

Технику безопасности на уроках плаванием.

Обзор развития вида спорта плавания.

Личную и общественную гигиену.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие спортивной тренировки.

Режим труда и отдыха.

**Учащиеся будут уметь:**

Выполнять специальные упражнения на суше и в воде при плавании способом «кроль на груди».

Выполнять специальные упражнения на суше и в воде при плавании способом «кроль на спине».

Выполнять технику дыхания при плавании способом «кроль на спине»

Плывать способом «кроль на спине»

Выполнять старт из воды при плавании способом «кроль на спине»

Выполнять повороты при плавании способом «кроль на спине»

Выполнять специальные упражнения на суше и в воде при плавании способом «брасс»

Выполнять повороты при плавании способом «брасс»

Выполнять старт из воды при плавании способом «брасс»

С максимальной скоростью проплывать дистанцию 50м способом «кроль на спине»

Выполнять технику дыхания при плавании способом "кроль на груди".

Плывать способом «кроль на груди».

Выполнять технику работы рук при плавании способом «баттерфляй»

Выполнять технику работы ног при плавании способом «баттерфляй»

### **По окончании базового уровня (3 год обучения)**

#### **Учащиеся будут знать:**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний

Плывать способом «кроль на спине»

С максимальной скоростью проплывать дистанцию 50м, 100м способом кроль на груди.

С максимальной скоростью проплывать дистанцию 50м, 100м способом «брасс».

Выполнять специальные упражнения на суше и в воде при плавании способом «баттерфляй»

Выполнять технику дыхания при плавании способом «баттерфляй»

Плывать способом «баттерфляй».

Составлять специальные упражнения для закрепления и совершенствования техники плавания способом «брасс», способом «баттерфляй», способом «кроль на груди», способом «кроль на спине».

Технику и терминологию в плавании.

Основные виды спортивной подготовки.

#### **Учащиеся будут уметь:**

Выполнять технику дыхания при плавании способом «кроль на груди»

Выполнять старт с тумбы при плавании способом «кроль на груди»

Выполнять повороты при плавании «кроль на груди»

Плывать способом «кроль на груди»

С максимальной скоростью проплывать дистанцию 50м, 100м способом «кроль на спине».

Плывать способом «брасс»

### **По окончании продвинутого уровня (4 год обучения)**

#### **Учащиеся будут знать:**

Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Основные виды спортивной подготовки.

Планирование и учёт в процессе тренировки.

Организацию и проведение спортивных соревнований.

Инструкторскую и судейскую практику.

**Учащиеся будут уметь:**

Выполнять технику дыхания при плавании способом «баттерфляй»

Выполнять технику плавания способом «баттерфляй»

Выполнять технику старта при плавании способом «баттерфляй»

Выполнять технику поворота при плавании способом «баттерфляй»

Плывать комплексным плаванием.

Выполнять повороты в комплексном плавании.

Плывать способами «кроль на груди» на длинные и короткие дистанции.

Плывать способом «кроль на спине» на длинные и короткие дистанции.

Плывать способом «брасс» на длинные и короткие дистанции.

Плывать способом «баттерфляй»

С максимальной скоростью проплывать дистанцию 50м, 100м способом «баттерфляй»

**По окончании продвинутого уровня (5 год обучения)**

**Учащиеся будут знать:**

Самоконтроль

Биомеханику движений

Инструкторскую и судейскую практику.

**Учащиеся будут уметь:**

Плывать способом: «кроль на груди».

Плывать способом «баттерфляй».

Плывать способом «брасс».

Плывать способом «кроль на спине»

Выполнять старты в комплексном плавании.

Выполнять повороты в комплексном плавании.

Плывать комплексным плаванием.

В равномерном темпе плыть до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки).

Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов				
		Год обучения, уровень				
		стартовый	базовый		продвинутый	
		1	2	3	4	5
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	9	7	7	6	5
2	Общая физическая подготовка	80	70	60	44	42
3	Специальная физическая подготовка	42	55	55	55	55
4	Техническая подготовка	72	72	82	100	100
5	Тактическая подготовка	-	3	3	3	3
6	Соревновательная подготовка	3	3	4	5	5
7	Другие виды спорта и подвижные игры	10	6	5	3	3
8	Судейство и судейская практика	-	-	-	-	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

### Учебно-тематический план (1-й год обучения)

№ п/п	Содержание и виды работ	Теория	Практика	Всего часов	Формы промежуточной аттестации/контроля
	<b>І. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	
1	История развития плавания	1	-	1	зачёт
2	Техника безопасности на занятии плаванием	1	-	1	зачёт
3	Влияние физических упражнений на организм человека	1	-	1	зачёт
4	Анатомическое строение пловца и его влияние на	1	-	1	зачёт

	технику.				
5	Закономерности техники плавания кроль на груди	1	-	1	зачёт
6	Закономерности техники плавания кроль на спине	1	-	1	зачёт
7	Закономерности техники плавания брасс.	1	-	1	зачёт
8	Закономерности техники плавания баттерфляй	1	-	1	зачёт
9	Закономерности техники стартов и поворотов	1	-	1	зачёт
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		-	<b>80</b>	<b>80</b>	зачёт
10	Упражнения для развития быстроты	-	16	<b>16</b>	зачёт
11	Упражнения для развития силы	-	16	<b>16</b>	зачёт
12	Упражнения для развития гибкости	-	16	<b>16</b>	зачёт
13	Упражнения для развития ловкости	-	16	<b>16</b>	зачёт
14	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	16	<b>16</b>	зачёт
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		-	<b>42</b>	<b>42</b>	зачёт
15	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса	-	11	<b>11</b>	зачёт
16	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	11	<b>11</b>	зачёт
17	Упражнения на растяжку	-	10	<b>10</b>	зачёт
18	Упражнения на координацию движений	-	10	<b>10</b>	зачёт

<b>IV. Техническая подготовка</b>		-	<b>72</b>	<b>72</b>	зачёт
19	Техника плавания кроль на груди	-	17	<b>17</b>	зачёт
20	Техника плавания кроль на спине	-	17	<b>17</b>	зачёт
21	Техника плавания способом брасс	-	17	<b>17</b>	зачёт
22	Техника плавания способом баттерфляй	-	17	<b>17</b>	зачёт
23	Старты и повороты	-	4	<b>4</b>	
<b>V. Соревновательная подготовка</b>		-	<b>3</b>	<b>3</b>	
24	Контрольные соревнования	-	2	<b>2</b>	зачёт
25	Переводные соревнования	-	1	<b>1</b>	зачёт
<b>VI. Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>		-	10	<b>10</b>	
26	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	10	<b>10</b>	мониторинг
<b>ИТОГО:</b>		<b>9</b>	<b>207</b>	<b>216</b>	

### Содержание 1-го года обучения

#### I. Теоретические основы физической культуры и спорта

*Теория:* История развития плавания.

Техника безопасности на занятии плаванием.

Влияние физических упражнений на организм человека.

*Контроль:* зачёт

#### II. Общая физическая подготовка

*Теория:* Анатомическое строение пловца и его влияние на технику.

*Практика:*

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
2. Упражнения на дыхание, на расслабление.
3. Упражнения на гимнастической стенке.
4. Упражнения на гимнастической скамейке.
5. Упражнения силовые в парах; с набивными мяча, с гантелями; с гимнастическими палками; с резиновыми амортизаторами.
6. Упражнения акробатические: группировки, перекаты, стойки, кувырки

7. Упражнения из других видов спорта: лыжи, кросс, преодоление препятствий, ходьба, бег.
8. Подвижные игры;
9. Спортивные игры.
10. Одиночные упражнения без предметов для всех мышечных групп.
11. Упражнения в упорах и висах.
12. Упражнения с партнером.
13. Упражнения с набивным мячом.
14. Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей.

*Контроль:* зачёт.

### **III. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Анатомическое строение пловца и его влияние на технику.

*Практика:*

1. Силовая подготовка пловца.
2. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Общая силовая подготовка.
5. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.
6. Упражнения для мышц ног.
7. Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.
8. Упражнения на суше и в воде на развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом
9. Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов
10. Упражнения на суше и в воде на развитие общей и специальной выносливости
11. Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости

*Контроль:* зачёт.

### **VI. Техническая подготовка**

#### **Обучение техники плавания кроль на груди**

*Теория:* Закономерности техники плавания кроль на груди.

*Практика:*

**На суше:** общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп и систем. Подготовительные упражнения.

**В воде:**

1. Погружения.

2. Всплывания и лежания.
3. Упражнения на дыхание.
4. Прыжки и спады в воду.
5. Скольжения.
6. Опорные упражнения.

### **Обучение элементам техники плавания кроль на груди.**

1. Положение тела.
2. Движения ногами. Движения ногами попеременные (исходное положение; подготовительное движение; рабочее движение).
3. Движение руками.
4. Движения руками попеременные. Фазы: «захват»; «подтягивание»; «отталкивание»; «выход руки из воды»; «движение руки над водой»; «вход руки в воду».
5. Общая согласованность движений.
6. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.

### **Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания**

1. Упражнения для разучивания движений ногами с помощью: упражнения с плавательной доской, кругом и другими предметами.
2. Плавание «на одних ногах» (без помощи)
3. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений руками и дыхания
4. Упражнения на суше и в воде для разучивания общего согласования движения.
5. Совершенствование движений ногами на суше и в вод
6. Совершенствование общего согласования движений на суше и в воде.
7. Совершенствование движений руками на суше и воде.
8. Двухударный кроль. Четырёхударный кроль.
9. 4х50 м, совершенствование техники плавания способом кроль на груди.
10. 200 м кроль, акцент на технику движений и дыхание.

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания способом кроль на груди.

### **Обучение техники плавания способом кроль на спине**

*Теория:* Закономерности техники плавания кроль на спине.

*Практика:*

1. Положение тела.
2. Движение ногами (исходное положение; подготовительное движение, рабочее движение).
3. Движение руками.
4. Движение руками попеременные. Фазы: «вход руки в воду»; «захват»;



«подтягивание»; «отталкивание»; «выход руки из воды».

5. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.

6. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений ногами в сочетании с дыханием.

7. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений руками в сочетании с дыханием.

8. Упражнения на суше и в воде для общего согласования движений.

9. Упражнения на суше и в воде для совершенствования элементов техники плавания кролем на спине.

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания способом кроль на спине.

### **Обучение техники плавания способом «брасс»**

*Теория:* Закономерности техники плавания брассом.

*Практика:*

1. Положение тела

2. Движения ногами. Одновременные и симметричные движения ногами (подготовительное движение, рабочее движение).

3. Движение руками.

4. Подготовительное движение.

5. Рабочее движение руками одновременные и симметричные. («захват»; «подтягивание». «отталкивание»; «выведение рук вперед»).

6. Согласованность движений рук и ног.

7. Движение головой и вдох.

8. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.

9. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений ногами.

10. Плавание «на одних ногах» с помощью.

11. Плавание «на одних ногах»

12. Упражнения для изучения движений руками на суше и в во

13. Общая согласованность движений на суше и в воде.

14. Упражнения для совершенствования техники плавания способом «брасс»

15. Движения ногами

16. Движения руками

17. Согласование движений и дыхания

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания кроль на груди.

### **Обучение основам техники плавания способом «баттерфляй»**

*Теория:* Закономерности техники плавания баттерфляй

*Практика:*

1. Положение тела.

2. Движения ногами. Подготовительное движение. Рабочее движение

3. Движения руками. Подготовительное движение. Рабочее движение.
4. Движения руками одновременные и симметричные (фазы: «вход рук в воду», «захват», «подтягивание», «отталкивание», «выход рук из воды», «пронос рук над водой»).
5. Общая согласованность движений.
6. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.
7. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений ногами и дыхания.
8. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений руками и дыхания.
9. Упражнения на суше и в воде для разучивания общего согласования движений.
10. Упражнения для совершенствования элементов техники плавания баттерфляем.

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания способом «баттерфляй».

### **Обучение основам стартов и поворотов**

*Теория:* Закономерности техники стартов и поворотов.

Правила выполнения стартов и поворотов.

*Практика:*

1. Упражнения на суше и в воде для разучивания старта с тумбочки.
2. Упражнения на суше и в воде для разучивания старта из воды.
3. Упражнения, направленные на совершенствование техники стартов  
Элемент: «Исходное положение на старте»  
Элемент: «Подготовительные движения и толчок»  
Элемент: «Фаза полета»
4. Упражнения на суше и в воде для освоения открытого и закрытого поворотов в плавании кролем на груди.
5. Упражнения на суше и в воде для освоения открытого и закрытого поворота в плавании кролем на спине.
6. Упражнения на суше и в воде для разучивания поворота «маятник» при плавании кролем, брассом и дельфином.
  1. Упражнения для разучивания скоростного поворота в плавании кролем на груди.
  2. Упражнения для разучивания скоростного поворота в плавании кролем на спине.
  3. Упражнения для совершенствования техники поворотов  
Элемент: «Подплывание и отплывание»

Элемент: «Фаза вращения»

Элемент: «Фаза толчка»

Элемент: «Скольжение, первые плавательные движения, выход на поверхность»

*Контроль:* зачёт техники стартов и поворотов.

## **V. Соревновательная подготовка**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Условие участия в соревнованиях.

Поведения пловца на соревнованиях.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

*Контроль:* Контрольные и переводные соревнования.

## **VI. Подвижные игры и элементы спортивных игр.**

Подвижные игры на суше и в воде:

1. На развитие быстроты.
2. На развитие силы.
3. На развитие гибкости.
4. На развитие ловкости.
5. На координацию движений.

Элементы спортивных игр на суше и в воде.

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

### **Учебно-тематический план (2-й год обучения)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание и виды работ</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Формы промежуточной аттестации/контроля</b>
<b>I. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>		<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	
1	Техника безопасности на занятии плаванием	1	-	1	зачёт
2	История развития отечественного плавания	1	-	1	зачёт
3	Режим дня спортсмена. Правила личной гигиены.	1	-	1	зачёт

4	Анатомическое строение и его влияние на технику	1	-	1	зачёт
5	Закономерности техники плавания кроль на груди	1	-	1	зачёт
7	Закономерности техники плавания кроль брасс	1	-	1	зачёт
8	Закономерности техники плавания баттерфляй	1	-	1	зачёт
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		-	<b>70</b>	<b>70</b>	зачёт
10	Упражнения для развития быстроты	-	14	<b>14</b>	зачёт
11	Упражнения для развития силы	-	14	<b>14</b>	зачёт
12	Упражнения для развития гибкости	-	14	<b>14</b>	зачёт
13	Упражнения для развития ловкости	-	14	<b>14</b>	зачёт
14	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	14	<b>14</b>	зачёт
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		-	<b>55</b>	<b>55</b>	зачёт
15	Укрепление мышц верхнего плечевого пояса	-	14	<b>14</b>	зачёт
16	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	-	14	<b>14</b>	зачёт
17	Упражнения на растяжку	-	14	<b>14</b>	зачёт
18	Упражнения на координацию движений	-	13	<b>13</b>	зачёт
<b>IV. Техническая подготовка</b>		-	<b>72</b>	<b>72</b>	зачёт
19	Техника плавания кроль на груди	-	17	<b>17</b>	зачёт

20	Техника плавания кроль на спине	-	17	<b>17</b>	зачёт
21	Техника плавания способом брасс	-	17	<b>17</b>	зачёт
22	Техника плавания способом баттерфляй	-	17	<b>17</b>	зачёт
23	Старты и повороты	-	4	<b>4</b>	зачёт
<b>V. Тактическая подготовка</b>		-	<b>3</b>	<b>3</b>	зачёт
24	Индивидуальные тактические действия	-	<b>2</b>	<b>2</b>	
25	Командные тактические действия	-	1	<b>1</b>	
<b>VI. Соревновательная подготовка</b>		-	3	<b>3</b>	зачёт
26	Контрольные соревнования	-	2	<b>2</b>	зачёт
27	Переводные соревнования	-	1	<b>1</b>	зачёт
<b>VII. Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>		-	6	<b>6</b>	
28	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	6	<b>6</b>	мониторинг
<b>ИТОГО:</b>		<b>7</b>	<b>209</b>	<b>216</b>	

## Содержание 2-го года обучения

### I. Теоретические основы физической культуры и спорта

*Теория:* Развитие отечественного плавания

Правила поведения и техника безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне

Режим дня спортсмена. Правила личной гигиены.

Анатомическое строение и его влияние на технику.

Закономерности техники плавания способом «кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй».

*Контроль:* зачёт

### II. Общая физическая подготовка

*Теория:* Анатомическое строение пловца и его влияние на технику.

*Практика:*

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
2. Упражнения на дыхание, на расслабление.
3. Упражнения на гимнастической стенке.
4. Упражнения на гимнастической скамейке.
5. Упражнения силовые в парах; с набивными мяча, с гантелями; с гимнастическими палками; с резиновыми амортизаторами.
6. Упражнения акробатические: группировки, перекаты, стойки, кувырки
7. Упражнения из других видов спорта: лыжи, кросс, преодоление препятствий, ходьба, бег.
8. Подвижные игры;
9. Спортивные игры.
10. Одиночные упражнения без предметов для всех мышечных групп.
11. Упражнения в упорах и висах.
12. Упражнения с партнером.
13. Упражнения с набивным мячом.
14. Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей.

*Контроль:* зачёт.

### **III. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Анатомическое строение пловца и его влияние на технику.

*Практика:*

1. Силовая подготовка пловца.
2. Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.
5. Упражнения на суше и в воде на развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом
6. Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов
7. Упражнения на суше и в воде на развитие общей и специальной выносливости
8. Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости

*Контроль:* зачёт.

### **VI. Техническая подготовка**

#### **Обучение техники плавания кроль на груди**

*Теория:* Закономерности техники плавания кроль на груди.

*Практика:*

**На суше:** общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп и систем. Подготовительные упражнения.

**В воде:**

1. Погружения.
2. Всплывания и лежания.
3. Упражнения на дыхание.
4. Прыжки и спады в воду.
5. Скольжения.
6. Опорные упражнения.

**Обучение элементам техники кроль на груди.**

1. Положение тела.
2. Движения ногами. Движения ногами попеременные (исходное положение; подготовительное движение; рабочее движение).
3. Движение руками.
4. Движения руками попеременные. Фазы: «захват»; «подтягивание»; «отталкивание»; «выход руки из воды»; «движение руки над водой»; «вход руки в воду»
5. Общая согласованность движений.
6. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.

**Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания**

1. Упражнения для разучивания движений ногами с помощью: упражнения с плавательной доской, кругом и другими предметами.
2. Плавание «на одних ногах» (без помощи)
3. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений руками и дыхания
4. Упражнения на суше и в воде для разучивания общего согласования движения.
5. Совершенствование движений ногами на суше и в воде
6. Совершенствование общего согласования движений на суше и в в
7. Совершенствование движений руками на суше и воде
8. Двухударный кроль. Четырёхударный кроль.

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания способом кроль на груди.

**Обучение техники плавания способом кроль на спине**

*Теория:* Закономерности техники плавания кроль на спине.

*Практика:*

1. Положение тела.
2. Движение ногами (исходное положение; подготовительное движение,

рабочее движение).

3. Движение руками.

4. Движение руками попеременные. Фазы: «вход руки в воду»; «захват»; «подтягивание»; «отталкивание»; «выход руки из воды».

6. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.

7. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений ногами в сочетании с дыханием.

8. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений руками в сочетании с дыханием.

9. Упражнения на суше и в воде для общего согласования движений.

10. Упражнения на суше и в воде для совершенствования элементов техники плавания кролем на спине.

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания способом кроль на спине.

### **Обучение техники плавания способом «брасс»**

*Теория:* Закономерности техники плавания способом «брасс».

*Практика:*

1. Положение тела

2. Движения ногами. Одновременные и симметричные движения ногами (подготовительное движение, рабочее движение).

3. Движение руками.

4. Подготовительное движение.

5. Рабочее движение руками одновременные и симметричные. («захват»; «подтягивание». «отталкивание»; «выведение рук вперёд»).

6. Согласованность движений рук и ног.

7. Движение головой и вдох.

8. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.

9. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений ногами.

10. Плавание «на одних ногах» с помощью.

11. Плавание «на одних ногах»

12. Упражнения для изучения движений руками на суше и в воде.

13. Общая согласованность движений на суше и в воде.

14. Упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс.

15. Движения ногами при плавании способом брасс

16. Движения руками при плавании способом брасс

17. Согласование движений и дыхания

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания способом «брасс».



## **Обучение основам техники плавания способом «баттерфляй»**

*Теория:* Закономерности техники плавания баттерфляем.

*Практика:*

1. Положение тела.
2. Движения ногами. Подготовительное движение. Рабочее движение.
3. Движения руками. Подготовительное движение. Рабочее движение.
4. Движения руками одновременные и симметричные (фазы: «вход рук в воду», «захват», «подтягивание», «отталкивание», «выход рук из воды», «пронос рук над водой»).
5. Общая согласованность движений.
6. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.
7. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений ногами и дыхания.
8. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений руками и дыхания.
9. Упражнения на суше и в воде для разучивания общего согласования движений.
10. Упражнения для совершенствования элементов техники плавания баттерфляем.

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания способом «баттерфляй».

## **Обучение основам стартов и поворотов**

*Теория:* Закономерности техники стартов и поворотов.

Правила выполнения стартов и поворотов.

*Практика:*

1. Упражнения на суше и в воде для разучивания старта с тумбочки.
2. Упражнения на суше и в воде для разучивания старта из воды.
3. Упражнения, направленные на совершенствование техники стартов  
Элемент: «Исходное положение на старте»  
Элемент: «Подготовительные движения и толчок»  
Элемент: «Фаза полета»
4. Упражнения на суше и в воде для освоения открытого и закрытого поворотов в плавании кролем на груди.
5. Упражнения на суше и в воде для освоения открытого и закрытого поворота в плавании кролем на спине.
6. Упражнения на суше и в воде для разучивания поворота «маятник» при плавании кролем, брассом и дельфином.
7. Упражнения для разучивания скоростного поворота в плавании кролем на груди.

8. Упражнения для разучивания скоростного поворота в плавании кролем на спине.

9. Упражнения для совершенствования техники поворотов

Элемент: «Подплывание и отплывание»

Элемент: «Фаза вращения»

Элемент: «Фаза толчка»

Элемент: «Скольжение, первые плавательные движения, выход на поверхность»

1. Старт из воды.

2. Старт с тумбочки.

*Контроль:* зачёт техники стартов и поворотов.

## **V. Тактическая подготовка**

*Теория:* Индивидуальные тактические действия пловца на старте, на дистанции, при финишировании.

Командные тактические действия пловцов на старте, на дистанции, при финишировании.

Технико – тактические действия.

Тактика пловца и психологическая подготовка.

*Практика:* Тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников:

1. Относительно быстрое начало дистанции;

2. Относительно равномерное проплывание дистанции;

3. Относительно медленное начало дистанции.

4. Проплывание дистанций с учетом действий соперников лидирование и стерегущая тактика.

*Контроль:* зачёт, индивидуальные и командные тактические действия пловцов на старте, на дистанции, при финишировании.

## **VI. Соревновательная подготовка**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Условие участия в соревнованиях.

Поведения пловца на соревнованиях.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

## **VII. Подвижные игры и элементы спортивных игр.**

Подвижные игры на суше и в воде:

1. На развития быстроты.

2. На развития силы.

3. На развития гибкости.

4. На развития ловкости.

5. На координацию движений.

6. Элементы спортивных игр на суше и в воде.

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

**Учебно-тематический план  
(3-й год обучения)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание и виды работ</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Формы промежуточной аттестации/контроля</b>
<b>I. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>		<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	
1	Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний	1	-	1	зачёт
2	Антидопинг в спорте	1	-	1	тестирование
3	Основные виды спортивной подготовки.	1	-	1	зачёт
4	Анатомическое строение и его влияние на технику	1	-	1	зачёт
5	Закономерности техники плавания брасс	1	-	1	зачёт
6	Индивидуальные и командные тактические действия пловца на старте, на дистанции, при финишировании.	1	-	1	зачёт
7	Организация и проведение соревнований	1	-	1	зачёт
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>-</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	зачёт

8	Упражнения на развитие силы	-	12	<b>12</b>	зачёт
9	Упражнения на развитие быстроты	-	12	<b>12</b>	зачёт
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	-	12	<b>12</b>	зачёт
11	Упражнения на развитие гибкости	-	12	<b>12</b>	зачёт
12	Упражнения на развитие ловкости	-	12	<b>12</b>	зачёт
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		-	<b>55</b>	<b>55</b>	зачёт
13	Упражнения для верхнего плечевого пояса	-	14	<b>14</b>	зачёт
14	Упражнения для брюшного пресса и мышц ног	-	13	<b>13</b>	зачёт
15	Упражнения на растяжку	-	14	<b>14</b>	зачёт
16	Упражнения на развитие координационных способностей	-	14	<b>14</b>	зачёт
<b>IV. Техническая подготовка</b>		-	<b>82</b>	<b>82</b>	
17	Техника плавания кроль на груди	-	20	<b>20</b>	зачёт
18	Техника плавания кроль на спине	-	18	<b>18</b>	зачёт
19	Техника плавания способом брасс	-	20	<b>20</b>	зачёт
20	Техника плавания способом баттерфляй	-	20	<b>20</b>	зачёт

21	Старты и повороты	-	4	<b>4</b>	зачёт
<b>V. Тактическая подготовка</b>		-	<b>3</b>	<b>3</b>	
22	Командные и индивидуальные тактические действия	-	3	<b>3</b>	зачёт
<b>VI. Соревновательная подготовка</b>		-	4	<b>4</b>	зачёт
23	Контрольные соревнования	-	3	<b>3</b>	зачёт
24	Переводные соревнования	-	1	<b>1</b>	зачёт
<b>VII. Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>		-	5	<b>5</b>	
25	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	5	<b>5</b>	мониторинг
<b>ИТОГО:</b>		<b>7</b>	<b>209</b>	<b>216</b>	

### Содержание 3-го года обучения

#### I. Теоретические основы физической культуры и спорта

*Теория:* Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Анатомическое строение пловца и его влияние на технику.

Основные виды спортивной подготовки.

Антидопинг в спорте.

*Контроль:* зачёт, тестирование.

#### II. Общая физическая подготовка

*Практика:*

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
2. Упражнения на дыхание, на расслабление.
3. Упражнения на гимнастической стенке.
4. Упражнения на гимнастической скамейке.
5. Упражнения силовые в парах; с набивными мяча, с гантелями; с гимнастическими палками; с резиновыми амортизаторами.
6. Упражнения акробатические: группировки, перекаты, стойки, кувырки
7. Упражнения из других видов спорта: лыжи, кросс, преодоление препятствий, ходьба, бег.
8. Подвижные игры;
9. Спортивные игры.

10. Одиночные упражнения без предметов для всех мышечных групп.
11. Упражнения в упорах и висах.
12. Упражнения с партнером.
13. Упражнения с набивным мячом.
14. Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей.

*Контроль:* зачёт.

### **III. Специальная физическая подготовка**

*Практика:*

1. Силовая подготовка пловца.
2. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Общая силовая подготовка
5. Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.
6. Упражнения на суше и в воде на развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом
7. Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов
8. Упражнения на суше и в воде на развитие общей и специальной выносливости
9. Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости

*Контроль:* зачёт.

### **VI. Техническая подготовка**

#### **Обучение техники плавания кроль на груди**

*Теория:* Закономерности техники плавания кроль на груди.

*Практика:*

**На суше:** общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп и систем. Подготовительные упражнения.

**В воде:**

1. Погружения.
2. Всплывания и лежания.
3. Упражнения на дыхание.
4. Прыжки и спады в воду.
5. Скольжения.
6. Опорные упражнения.

#### **Обучение элементам техники кроль на груди.**

1. Положение тела.
2. Движения ногами. Движения ногами попеременные (исходное положение;

подготовительное движение; рабочее движение).

3. Движение руками.

4. Движения руками попеременные. Фазы: «захват»; «подтягивание»; «отталкивание»; «выход руки из воды»; «движение руки над водой»; «вход руки в воду».

5. Общая согласованность движений.

6. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.

### **Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания**

I. Упражнения для разучивания движений ногами с помощью:

упражнения с плавательной доской, кругом и другими предметами.

2. Плавание «на одних ногах» (без помощи)

3. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений руками и дыхания

4. Упражнения на суше и в воде для разучивания общего согласования движений

5. Совершенствование движений ногами на суше и в воде

6. Совершенствование общего согласования движений на суше и в воде.

7. Совершенствование движений руками на суше и в воде.

8. Двухударный кроль. Четырёхударный кроль.

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания способом кроль на груди.

### **Обучение техники плавания способом «кроль на спине»**

*Теория:* Закономерности техники плавания кроль на спине.

*Практика:*

1. Положение тела.

2. Движение ногами (исходное положение; подготовительное движение, рабочее движение).

3. Движение руками.

Движение руками попеременные. Фазы: «вход руки в воду»; «захват»; «подтягивание»; «отталкивание»; «выход руки из воды».

4. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.

5. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений ногами в сочетании с дыханием.

6. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений руками в сочетании с дыханием.

7. Упражнения на суше и в воде для общего согласования движений.

8. Упражнения на суше и в воде для совершенствования элементов техники плавания кролем на спине.

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания способом

«кроль на спине».

### **Обучение плавания способом «брасс»**

*Теория:* Закономерности техники плавания брассом.

*Практика:*

1. Положение тела
2. Движения ногами. Одновременные и симметричные движения ногами (подготовительное движение, рабочее движение).
3. Движение руками.
4. Подготовительное движение.
5. Рабочее движение руками одновременные и симметричные. («захват»; «подтягивание». «отталкивание»; «выведение рук вперёд»).
6. Согласованность движений рук и ног.
7. Движение головой и вдох.
8. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.
9. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений ногами.
10. Плавание «на одних ногах» с помощью.
11. Плавание «на одних ногах»
12. Упражнения для изучения движений руками на суше и в воде.
13. Общая согласованность движений на суше и в воде.
14. Упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс.
15. Движения ногами
16. Движения руками

Согласование движений и дыхания

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания способом «брасс».

### **Обучение основам техники плавания баттерфляй**

*Теория:* Закономерности техники плавания способом «баттерфляй».

*Практика:*

1. Положение тела.
2. Движения ногами. Подготовительное движение. Рабочее движение.
3. Движения руками. Подготовительное движение. Рабочее движение.
4. Движения руками одновременные и симметричные (фазы: «вход рук в воду», «захват», «подтягивание», «отталкивание», «выход рук из воды», «пронос рук над водой»).
5. Общая согласованность движений.
6. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.
7. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений ногами и дыхания.
8. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений руками и



дыхания.

9. Упражнения на суше и в воде для разучивания общего согласования движений.

10. Упражнения для совершенствования элементов техники плавания баттерфляй.

*Контроль:* зачёт, техника плавания способом «баттерфляй»

### **Совершенствование техники стартов и поворотов**

*Теория:* Закономерности техники стартов и поворотов.

Правила выполнения стартов и поворотов.

*Практика:*

1. Упражнения на суше и в воде для совершенствования техники старта с тумбочки.

2. Упражнения на суше и в воде для совершенствования техники старта из воды.

3. Упражнения, направленные на совершенствование техники стартов

Элемент: «Исходное положение на старте»

Элемент: «Подготовительные движения и толчок»

Элемент: «Фаза полета»

4. Упражнения на суше и в воде на совершенствование техники открытого и закрытого поворотов в плавании кролем на груди.

5. Упражнения на суше и в воде на совершенствование техники открытого и закрытого поворота в плавании кролем на спине.

6. На суше и в воде для совершенствования техники поворота «маятник» при плавании кролем, брассом и дельфином.

7. Упражнения для совершенствования скоростного поворота в плавании кролем на груди.

8. Упражнения для совершенствования скоростного поворота в плавании кролем на спине.

9. Упражнения для совершенствования техники поворотов

Элемент: «Подплывание и отплывание»

Элемент: «Фаза вращения»

Элемент: «Фаза толчка»

Элемент: «Скольжение, первые плавательные движения, выход на поверхность»

10. Старт из воды.

11. Старт с тумбочки.

12. Старт в заплывах вольным стилем.

13. Старт в заплывах брассом.

14. Старт в заплывах баттерфляем.

15. Старт в заплывах на спине.

*Контроль:* зачёты техники стартов и поворотов.

#### **V. Тактическая подготовка**

*Теория:* Индивидуальные тактические действия пловца на старте, на дистанции, при финишировании.

Командные тактические действия пловцов на старте, на дистанции, при финишировании.

*Практика:*

1. Тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников:

Относительно быстрое начало дистанции;

Относительно равномерное проплывание дистанции;

Относительно медленное начало дистанции.

2. Проплывание дистанций с учетом действий соперников лидирование и стерегущая тактика.

*Контроль:* зачёт, индивидуальные и командные тактические действия пловцов на старте, на дистанции, при финишировании.

#### **VI. Соревновательная подготовка**

*Теория:* Организация и проведение соревнований.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

*Контроль:* Контрольные и переводные соревнования.

#### **VII. Подвижные игры и элементы спортивных игр**

Подвижные игры на суше и в воде:

1. На развитие быстроты.

2. На развитие силы.

3. На развитие гибкости.

4. На развитие ловкости.

5. Элементы спортивных игр на суше и в воде.

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

### **Учебно-тематический план (4-й год обучения)**

№ п/п	Содержание и виды работ	Теория	Практика	Всего часов	Формы промежуточной аттестации/контроля
	<b>I. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	6	-	6	
1	Врачебный контроль и	1	-	1	зачёт

	самоконтроль, профилактика травм и заболеваний				
2	Антидопинг в спорте	1	-	1	тестирование
3	Анатомо- физиологические особенности организма и техника плавания	1	-	1	зачёт
4	Закономерности техники плавания кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй	1	-	1	зачёт
5	Индивидуальные и командные тактические действия пловца на старте, на дистанции, при финишировании.	1	-	1	зачёт
6	Организация и проведение соревнований	1	-	1	зачёт
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		-	<b>44</b>	<b>44</b>	зачёт
7	Упражнения на развитие силы	-	9	<b>9</b>	зачёт
8	Упражнения на развитие быстроты	-	9	<b>9</b>	зачёт
9	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	-	9	<b>9</b>	зачёт
10	Упражнения на развитие гибкости	-	9	<b>9</b>	зачёт
11	Упражнения на развитие ловкости	-	8	<b>8</b>	зачёт
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		-	55	<b>55</b>	зачёт
12	Упражнения для верхнего плечевого	-	14	<b>14</b>	зачёт

	пояса				
13	Упражнения для брюшного пресса и мышц ног	-	14	<b>14</b>	зачёт
14	Упражнения на растяжку	-	13	<b>13</b>	зачёт
15	Упражнения на развитие координационных способностей	-	14	<b>14</b>	зачёт
<b>IV. Техническая подготовка</b>		-	<b>100</b>	<b>100</b>	
16	Техника плавания кроль на груди	-	24	<b>24</b>	зачёт
17	Техника плавания кроль на спине	-	24	<b>24</b>	зачёт
18	Техника плавания способом брасс	-	24	<b>24</b>	зачёт
19	Техника плавания способом баттерфляй	-	24	<b>24</b>	зачёт
20	Старты и повороты	-	4	<b>4</b>	зачёт
<b>V. Тактическая подготовка</b>		-	3	<b>3</b>	
21	Индивидуальная и тактика пловца	-	2	<b>2</b>	зачёт
22	Групповая и командная тактика	-	1	<b>1</b>	зачёт
<b>VI. Соревновательная подготовка</b>		-	5	<b>5</b>	
23	Контрольные соревнования	-	4	<b>4</b>	зачёт
24	Переводные соревнования	-	1	<b>1</b>	зачёт
<b>VII. Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>		-	3	<b>3</b>	
25	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	3	<b>3</b>	мониторинг
<b>ИТОГО:</b>		<b>6</b>	<b>210</b>	<b>216</b>	

## Содержание 4-го года обучения

### **I. Теоретические основы физической культуры и спорта**

*Теория:* Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний.

Антидопинг в спорте.

Анатомо-физиологические особенности организма и техника плавания

*Контроль:* зачёт.

### **II. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Анатомическое строение пловца и его влияние на технику.

*Практика:*

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
2. Упражнения на дыхание, на расслабление.
3. Упражнения на гимнастической стенке.
4. Упражнения на гимнастической скамейке.
5. Упражнения силовые в парах; с набивными мяча, с гантелями; с гимнастическими палками; с резиновыми амортизаторами.
6. Упражнения акробатические: группировки, перекаты, стойки, кувырки
7. Упражнения из других видов спорта: лыжи, кросс, преодоление препятствий, ходьба, бег.
8. Подвижные игры;
9. Спортивные игры.
10. Одиночные упражнения без предметов для всех мышечных групп.
11. Упражнения в упорах и висах.
12. Упражнения с партнером.
13. Упражнения с набивным мячом.
14. Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей.

*Контроль:* выполнение упражнений, зачёт.

### **III. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Анатомическое строение пловца и его влияние на технику.

*Практика:*

1. Силовая подготовка пловца.  
Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.  
Упражнения для мышц ног.
2. Общая силовая подготовка.  
Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.  
Упражнения для мышц ног.

3. Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.
4. Упражнения на суше и в воде на развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом
5. Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов
6. Упражнения на суше и в воде на развитие общей и специальной выносливости
7. Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости

Контроль: выполнение упражнений, зачёт.

## **VI. Техническая подготовка**

### **Обучение техники плавания кроль на груди**

*Теория:* Закономерности техники плавания кроль на груди.

*Практика:*

**На суше:** общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп и систем. Подготовительные упражнения.

**В воде:**

1. Погружения.
2. Всплывания и лежания.
3. На дыхание.
4. Спады в воду.
5. Скольжения.
6. Опорные упражнения.

**Обучение элементам техники кроль на груди.**

1. Положение тела.
2. Движения ногами. Движения ногами попеременные (исходное положение; подготовительное движение; рабочее движение).
3. Движение руками.
4. Движения руками попеременные. Фазы: «захват»; «подтягивание»; «отталкивание»; «выход руки из воды»; «движение руки над водой»; «вход руки в воду».
5. Общая согласованность движений.
6. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.

**Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания**

1. Упражнения для разучивания движений ногами с помощью: упражнения с плавательной доской, кругом и другими предметами.

2. Плавание «на одних ногах» (без помощи)
  3. На суше и в воде для разучивания движений руками и дыхания
  4. Упражнения на суше и в воде для разучивания общего согласования движений.
  5. Совершенствование движений ногами на суше и в воде
  6. Совершенствование общего согласования движений на суше и в воде.
  7. Совершенствование движений руками на суше и в воде.
- Двухударный кроль. Четырёхударный кроль.

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания способом кроль на груди.

### **Обучение техники плавания кроль на спине**

*Теория:* Закономерности техники плавания кроль на спине.

*Практика:*

1. Положение тела.
2. Движение ногами (исходное положение; подготовительное движение, рабочее движение).
3. Движение руками.
4. Движение руками попеременные. Фазы: «вход руки в воду»; «захват»; «подтягивание»; «отталкивание»; «выход руки из воды».
5. Специальные упражнения на овладение техникой дыхания.
6. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений ногами в сочетании с дыханием.
7. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений руками в сочетании с дыханием.
8. Упражнения на суше и в воде для общего согласования движений.
9. Упражнения на суше и в воде для совершенствования элементов техники плавания кролем на спине.

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания способом кроль на спине.

### **Обучение техники плавания способом «брасс»**

*Теория:* Закономерности техники плавания брассом.

*Практика:*

1. Положение тела
2. Движения ногами. Одновременные и симметричные движения ногами (подготовительное движение, рабочее движение).
3. Движение руками.
4. Подготовительное движение.
5. Рабочее движение руками одновременные и симметричные. («захват»; «подтягивание». «отталкивание»; «выведение рук вперёд»).

6. Согласованность движений рук и ног.
7. Движение головой и вдох.
8. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.
9. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений ногами.
10. Плавание «на одних ногах» с помощью.
11. Плавание «на одних ногах»
12. Упражнения для изучения движений руками на суше и в воде.
13. Общая согласованность движений на суше и в воде.
14. Упражнения для совершенствования техники плавания способом брасс.
15. Движения ногами
16. Движения руками
17. Согласование движений и дыхания

*Контроль:* зачёт по изученным элементам техники плавания способом «брасс».

### **Обучение основам техники плавания баттерфляй**

*Теория:* Закономерности техники плавания баттерфляем.

*Практика:*

1. Положение тела.
2. Движения ногами. Подготовительное движение. Рабочее движение.
3. Движения руками. Подготовительное движение. Рабочее движение.
4. Движения руками одновременные и симметричные (фазы: «вход рук в воду», «захват», «подтягивание», «отталкивание», «выход рук из воды», «пронос рук над водой»).
5. Общая согласованность движений.
6. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.
7. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений ногами и дыхания.
8. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений руками и дыхания.
9. Упражнения на суше и в воде для разучивания общего согласования движений.
10. Упражнения для совершенствования элементов техники плавания баттерфляем.

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания способом «баттерфляй».

### **Обучение основам стартов и поворотов**

*Теория:* Закономерности техники стартов и поворотов.

Правила выполнения стартов и поворотов.

*Практика:*



1. Упражнения на суше и в воде для разучивания старта с тумбочки.
2. Упражнения на суше и в воде для разучивания старта из воды.
3. Упражнения, направленные на совершенствование техники стартов  
Элемент: «Исходное положение на старте»  
Элемент: «Подготовительные движения и толчок»  
Элемент: «Фаза полета»
4. На суше и в воде на освоение открытого и закрытого поворотов в плавании кролем на груди.
5. Упражнения на суше и в воде на освоение открытого и закрытого поворота в плавании кролем на спине.
6. Упражнения на суше и в воде для разучивания поворота «маятник» при плавании кролем, брассом и дельфином.
7. Упражнения для разучивания скоростного поворота в плавании кролем на груди.
8. Упражнения для разучивания скоростного поворота в плавании кролем на спине.
9. Упражнения для совершенствования техники поворота  
Элемент: «Подплывание и отплывание»  
Элемент: «Фаза вращения»  
Элемент: «Фаза толчка»  
Элемент: «Скольжение, первые плавательные движения, выход на поверхность»
10. Старт из воды.
11. Старт с тумбочки.

*Контроль:* зачёт техники стартов и поворотов.

## **V. Тактическая подготовка**

*Теория:*

1. Индивидуальные тактические действия пловца на старте, на дистанции, при финишировании.
2. Командные тактические действия пловцов на старте, на дистанции, при финишировании.
3. Техничко – тактические действия.
4. Тактика пловца и психологическая подготовка.

*Практика:*

1. Тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников:  
Относительно быстрое начало дистанции;  
Относительно равномерное проплывание дистанции;  
Относительно медленное начало дистанции.

2. Проплывание дистанций с учетом действий соперников лидирование и стерегущая тактика.

*Контроль:* Применение технико-тактических действий на соревновательных дистанциях, зачёт

## **VI. Соревновательная подготовка**

*Теория:* Правила проведения соревнований.

*Практика:*

Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

*Контроль:* Контрольные и переводные соревнования, зачёт

## **VII. Другие виды спорта и подвижные игры**

Подвижные игры на суше и в воде:

1. На развитие быстроты.
2. На развитие силы.
3. На развитие гибкости.
4. На развитие ловкости.
5. Элементы спортивных игр на суше и в воде.

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг

### **Учебно-тематический план (5-й год обучения)**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание и виды работ</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Формы промежуточной аттестации/контроля</b>
<b>I. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>		5	-	5	
1	Организация и проведение соревнований по плаванию. Правила соревнований.	1	-	1	зачёт
2	Закономерности техники плавания кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй	1	-	1	зачёт
3	Биомеханические основы техники плавания	1	-	1	зачёт

4	Антидопинг в спорте	1	-	1	тестирование
5	Анатомо-физиологические особенности организма и техника плавания	1	-	1	зачёт
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		-	42	<b>42</b>	зачёт
6	Упражнения на развитие силы	-	9	<b>9</b>	зачёт
7	Упражнения на развитие быстроты	-	9	<b>9</b>	зачёт
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	-	8	<b>8</b>	зачёт
9	Упражнения на развитие гибкости	-	8	<b>8</b>	зачёт
10	Упражнения на развитие ловкости	-	8	<b>8</b>	зачёт
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		-	55	<b>55</b>	зачёт
11	Упражнения для верхнего плечевого пояса	-	14	<b>14</b>	зачёт
12	Упражнения для брюшного пресса и мышц ног	-	13	<b>13</b>	зачёт
13	Упражнения на растяжку	-	14	<b>14</b>	зачёт
14	Упражнения на развитие координационных способностей	-	14	<b>14</b>	зачёт
<b>IV. Техническая подготовка</b>		-	100	<b>100</b>	
15	Техника плавания кроль на груди	-	24	<b>24</b>	зачёт
16	Техника плавания кроль на спине	-	24	<b>24</b>	зачёт
17	Техника плавания способом брасс	-	24	<b>24</b>	зачёт

18	Техника плавания способом баттерфляй	-	24	<b>24</b>	зачёт
19	Старты и повороты	-	4	<b>4</b>	зачёт
<b>V. Тактическая подготовка</b>		-	3	<b>3</b>	
20	Индивидуальная тактика пловца	-	2	<b>2</b>	зачёт
21	Групповая и командная тактика	-	1	<b>1</b>	зачёт
<b>VI. Соревновательная подготовка</b>		-	5	<b>5</b>	
22	Контрольные соревнования	-	4	<b>4</b>	зачёт
23	Переводные соревнования	-	1	<b>1</b>	зачёт
<b>VII. Инструкторская и судейская практика</b>		-	3	<b>3</b>	
	Организация и проведение соревнований	-	3	<b>3</b>	провести соревнования зачёт
<b>VIII. Подвижные игры и элементы спортивных игр</b>		-	3	<b>3</b>	
	Игры на воде, в зале, на стадионе	-	3	<b>3</b>	мониторинг
	<b>ИТОГО:</b>	<b>5</b>	<b>211</b>	<b>216</b>	

### Содержание 5-го года обучения

#### **I. Теоретические основы физической культуры и спорта**

*Теория:* Требования к рациональной технике плавания.

Биомеханические основы техники плавания

Антидопинг в спорте.

Организация и проведение соревнований.

Анатомическое строение пловца и его влияние на технику.

*Контроль:* зачёт

#### **II. Общая физическая подготовка**

стенке.

4. Упражнения на гимнастической скамейке.

5. Упражнения силовые в парах; с набивными мяча, с гантелями; с гимнастическими палками; с резиновыми амортизаторами.

6. Упражнения акробатические: группировки, перекаты, стойки, кувырки
7. Упражнения из других видов спорта: лыжи, кросс, преодоление препятствий, ходьба, бег.
8. Подвижные игры;
9. Спортивные игры.
10. Одиночные упражнения без предметов для всех мышечных групп.
11. Упражнения в упорах и висах.
12. Упражнения с партнером.
13. Упражнения с набивным мячом.
14. Упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей.

*Контроль:* зачёт

### **III. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Анатомическое строение пловца и его влияние на технику.

*Практика:*

1. Силовая подготовка пловца.  
Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.  
Упражнения для мышц ног.
2. Общая силовая подготовка.
4. Упражнения для мышц ног.
5. Разносторонняя целенаправленная силовая подготовка.
6. Упражнения на суше и в воде на развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании
3. Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.  
избранным способом
7. Упражнения на суше и в воде на развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов
8. Упражнения на суше и в воде на развитие общей и специальной выносливости
9. Упражнение на суше и в воде на развитие скоростно-силовой выносливости

*Контроль:* зачёт.

### **VI. Техническая подготовка**

#### **Обучение техники плавания кроль на груди**

*Теория:* Закономерности техники плавания кроль на груди.

*Практика:*

**На суше:** общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп и систем. Подготовительные упражнения.

**В воде:**

1. Погружения.
2. Всплывания и лежания.
3. Упражнения на дыхание.
4. Прыжки и спады в воду.
5. Скольжения.
6. Опорные упражнения.

**Обучение элементам техники кроль на груди.**

1. Положение тела.
2. Движения ногами. Движения ногами попеременные (исходное положение; подготовительное движение; рабочее движение).
3. Движение руками.
4. Движения руками попеременные. Фазы: «захват»; «подтягивание»; «отталкивание»; «выход руки из воды»; «движение руки над водой»; «вход руки в воду».
5. Общая согласованность движений.
6. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.

**Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания**

1. Упражнения для разучивания движений ногами с помощью упражнения с плавательной доской, кругом и другими предметами.
2. Плавание «на одних ногах» (без помощи)
3. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений руками и дыхания
4. Упражнения на суше и в воде для разучивания общего согласования движений.
5. Совершенствование движений ногами на суше и в воде
6. Совершенствование общего согласования движений на суше и в воде.
7. Совершенствование движений руками на суше и в воде
8. Двухударный кроль. Четырёхударный кроль.

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания кроль на груди.

**Обучение техники плавания кроль на спине**

*Теория:* Закономерности техники плавания кроль на спине

*Практика:*

1. Положение тела.
2. Движение ногами (исходное положение; подготовительное движение, рабочее движение).
3. Движение руками (исходное положение; подготовительное движение, рабочее движение).
4. Движение руками попеременные. Фазы: «вход руки в воду»; «захват»;

«подтягивание»; «отталкивание»; «выход руки из воды».

5. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.

6. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений ногами в сочетании с дыханием.

7. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений руками в сочетании с дыханием.

8. Упражнения на суше и в воде для общего согласования движений.

9. Упражнения на суше и в воде для совершенствования элементов техники плавания кролем на спине.

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания кроль на спине.

### **Обучение техники плавания способом «басс»**

*Теория:* Закономерности техники плавания бассом.

*Практика:*

1. Положение тела

2. Движения ногами. Одновременные и симметричные движения ногами (подготовительное движение, рабочее движение).

3. Движение руками.

4. Подготовительное движение.

5. Рабочее движение руками одновременные и симметричные. («захват»; «подтягивание». «отталкивание»; «выведение рук вперёд»).

6. Согласованность движений рук и ног.

7. Движение головой и вдох.

8. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.

9. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений ногами.

10. Плавание «на одних ногах» с помощью.

11. Плавание «на одних ногах»

12. Упражнения для изучения движений руками на суше и в воде.

13. Общая согласованность движений на суше и в воде.

14. Упражнения для совершенствования техники плавания способом басс.

15. Движения ногами

16. Движения руками

17. Согласование движений и дыхания

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания способом «басс».

### **Обучение основам техники плавания способом «баттерфляй»**

*Теория:* Закономерности техники плавания баттерфляем.

*Практика:*

1. Положение тела.

2. Движения ногами. Подготовительное движение. Рабочее движение.
3. Движения руками. Подготовительное движение. Рабочее движение.
4. Движения руками одновременные и симметричные (фазы: «вход рук в воду», «захват», «подтягивание», «отталкивание», «выход рук из воды», «пронос рук над водой»).
5. Общая согласованность движений.
6. Специальные упражнения на овладение техники дыхания.
7. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений ногами и дыхания.
8. Упражнения на суше и в воде для разучивания движений руками и дыхания.
9. Упражнения на суше и в воде для разучивания общего согласования движений.
10. Упражнения для совершенствования элементов техники плавания баттерфляем.

*Контроль:* зачёты по изученным элементам техники плавания способом «баттерфляй».

### **Обучение основам стартов и поворотов**

*Теория:* Закономерности техники стартов и поворотов.

Правила выполнения стартов и поворотов.

*Практика:*

1. Упражнения на суше и в воде для разучивания старта с тумбочки.
2. Упражнения на суше и в воде для разучивания старта из воды.
3. Упражнения, направленные на совершенствование техники стартов

*Элемент:* «Исходное положение на старт»

*Элемент:* «Подготовительные движения и толчок»

*Элемент:* «Фаза полета»

4. Упражнения на суше и в воде на освоение открытого и закрытого поворотов в плавании кролем на груди.
  5. Упражнения на суше и в воде на освоение открытого и закрытого поворота в плавании кролем на спине.
  6. Упражнения на суше и в воде для разучивания поворота «маятник» при плавании кролем, брассом и дельфином.
  7. Упражнения для разучивания скоростного поворота в плавании кролем на груди.
  8. Упражнения для разучивания скоростного поворота в плавании кролем на спине.
  9. Упражнения для совершенствования техники поворотов
- Элемент:* «Подплывание и отплывание»



Элемент: «Фаза вращения

Элемент: «Фаза толчка»

Элемент: «Скольжение, первые плавательные движения, выход на поверхность»

10. Старт из воды.

11. Старт с тумбочки.

*Контроль:* зачёт техники стартов и поворотов.

## **V. Тактическая подготовка**

*Теория:*

Индивидуальные тактические действия пловца на старте, на дистанции, при финишировании.

Командные тактические действия пловцов на старте, на дистанции, при финишировании.

*Практика:*

1. Тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников:

Относительно быстрое начало дистанции;

Относительно равномерное проплывание дистанции;

Относительно медленное начало дистанции.

2. Проплывание дистанций с учетом действий соперников лидирование и стерегущая тактика.

*Контроль:* Применение технико-тактических действий на соревновательных дистанциях, зачёт.

## **VI. Соревновательная подготовка**

*Теория:* Организация и проведение соревнований.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

*Контроль:* Контрольные и переводные соревнования, зачёт.

## **VII. Инструкторская и судейская практика**

*Теория:* Правила соревнований.

*Практика:* Организация и проведение соревнований.

*Контроль:* Провести соревнования, зачёт.

## **VIII. Другие виды спорта и подвижные игры**

Подвижные игры на суше и в воде:

1. На развитие быстроты.

2. На развитие силы.

3. На развитие гибкости.

4. На развитие ловкости.

Элементы спортивных игр на суше и в воде.

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
Первый год	216	36	3 раза по 2 часа; или 6 раз по 1 часу;
Второй год	216	36	3 раза по 2 часа; или 6 раз по 1 часу;
Третий год	216	36	3 раза по 2 часа; или 6 раз по 1 часу;
Четвертый год	216	36	3 раза по 2 часа; или 6 раз по 1 часу;
Пятый год	216	36	3 раза по 2 часа; или 6 раз по 1 часу;

### Условия реализации программы

#### Методическое обеспечение программы

В обучении используются основные методы:

1. Словесные
2. Наглядные
3. Практические

**Словесные** методы. Постановка задач обучения, объяснение учебного материала, методические указания, замечания, объяснение ошибок, оценка деятельности учащихся, способы организации коллектива занимающихся.

Слово необходимо для описания предмета обучения, которым чаще всего становится сущность того или иного движения.

В процессе обучения имеется три составляющие:

- формирование **знания** о предмете изучения, предмете преподавания
- трансформация **знания в предмет преподавания;**

- превращение знания самим учащимся **в предмет учения**. Во всех случаях **слово** лежит в основе формирования образа предстоящего двигательного действия.

В процессе обучения двигательному действию обучающемуся предлагается устная или письменная инструкция. Она включает в себя:

- задачу обучения;
- сущность двигательной задачи;
- описание способов ее решения;
- перечень основных опорных точек и описание ощущений, возникающих при правильном выполнении;
- описание возможных ошибок и способов их устранения.

Обучаемый многократно проговаривает вслух инструкцию, особенно ощущения при выполнении движения, и лишь после того, запомнит ее, делает попытку практического выполнения. С этой точки зрения на каждое движение в плавании, имеющее вполне самостоятельное значение, должен существовать «словесный портрет», который в процессе обучения уточняется, дополняется и корректируется.

В практике плавания часто используются образные выражения.

Образное объяснение опирается на предшествующий опыт обучаемого.

Педагог должен найти сходные, знакомые занимающимся черты между заданием и их двигательным опытом. Например, такие выражения:

«Работайте голенью так, как при ударе футбольного мяча».

### **Наглядные методы.**

К наглядным методам обучения относятся:

демонстрация техники плавания или отдельного упражнения

использование наглядных пособий, схем, диаграмм, учебных фильмов, видео записей.

Наглядные методы способствуют дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия; с их помощью активно формируется образ.

Наглядные методы обучения используются в теоретической подготовке обучающихся. Демонстрация целого движения и отдельных частей (показ) на воде может быть выполнена лучшими пловцами как в начале изучения, так и не посредственно в процессе него. Показ может выполняться замедленно, с выделением отдельных, главных частей движения, с остановкой. Показ всегда представлен в отличном исполнении. Реже, при показе ошибок. Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно его просто увидеть требуются объяснения, комментарии, которые помогут понять суть движения, облегчат его освоение, поэтому наглядные и словесные методы обучения зачастую используем вместе.

К числу наглядных методов обучения относятся специальные условные сигналы и жесты. Педагоги успешно используют их, а сами занимающиеся быстро к ним привыкают.

### **Метод строго регламентированного упражнения.**

Методами этого типа деятельность занимающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, включающей следующее:

- твердо предписанную программу движений (заранее обусловленные состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- возможно точное нормирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и строго установленное их чередование с нагрузками;
- создание или использование внешних условий, облегчающих действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузки, контролю за её воздействием).

Смысл такой регламентации понятен: обеспечить оптимальные условия для освоения новых двигательных умений, навыков и гарантировать точное направленное воздействие на развитие физических качеств.

Методы строго регламентированного воздействия имеют множество конкретных вариантов, выбор которых зависит от содержания занятий, этапов обучения. Примером данного метода в плавании является целостно-раздельный метод обучения спортивным способам плавания, технике прикладного плавания.

**Игровой метод** - это не обязательно какая-либо подвижная или спортивная игра (к примеру, водное поло); он может быть применен на любом материале, любых физических упражнениях, если соответствует определенным признакам.

Таковыми признаками являются: отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для проявления самостоятельности и творческих начал, сюжетно-ролевая основа.

Метод используется как на начальном этапе обучения, так и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

**Соревновательный метод** характеризуется унификацией требований. Это напрямую отражено в постоянно существующих и видоизменяющихся правилах соревнований. Исключительно велико значение метода для воспитания морально-волевых качеств: целеустремленности,

инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания.

### **Методы тренировки**

**Равномерный метод.** Предусматривает непрерывное продолжительное плавание. Метод используется на протяжении всех периодов тренировки, помогает выработать экономичную технику движений, осуществлять чередование нагрузки и расслабления работающих мышц.

**Переменный метод**—предусматривает чередование нагрузок разной интенсивности. Это чередование может быть ритмичным (одинаковые периоды работы повышенной интенсивности чередуются с одинаковыми периодами работы пониженной интенсивности)

**Интервальный метод** — это многократное повторение работы «порциями». Время, затрачиваемое пловцом на преодоление рабочего отрезка и паузы между отрезками, может быть задано строго и достаточно произвольно, это имеет определенные организационные преимущества.

**Повторный метод.** Предусматривает проплывание серии отрезков от 15 до **200** м с максимальной, субмаксимальной. Паузы отдыха сравнительно продолжительные.

**Комбинированный метод.** Имеет элементы вышеперечисленных методов.

**Контрольно-соревновательный метод.** Предусматривает прохождение на время с соревновательной скоростью основной соревновательной дистанции или контрольного отрезка.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

1. Наличие плавательного бассейна 25 метров.
2. Наличие тренировочных спортивных залов.
3. Наличие тренажерного зала.
4. Наличие раздевалок, душевых.
5. Наличие медицинского кабинета
7. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.
8. Обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.
9. Осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Перечень оборудования и инвентаря необходимые для реализации**

### **программы:**

1. Плавательные доски
2. Нудлы
3. Надувные мячи
4. Мячи для водного поло.
5. Лопатки
6. Ласты
7. Дыхательные трубки
8. Тонущие яркие игрушки
9. Колобашки
10. Тренажёры
11. Гимнастические маты
12. Коврики для занятий аэробикой
13. Гимнастические скамейки
14. Шведские стенки

### **Формы аттестации**

Если рассматривать учебный год в качестве некоего самостоятельного отрезка, то оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В середине года проводится текущая контроль или аттестация. Это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися.

В конце учебного года проводится итоговая аттестация/контроль, где проверяется уровень усвоения программы, изученной за определенный год обучения, или если этот год является последним годом обучения, тогда проверяются знания всей программы в целом.

При проведении контроля/аттестации педагогами используются следующие формы:

1. Тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, тестирование).
2. Тестирование, зачёт, соревнования.
3. Педагогическая диагностика.
4. Передача обучающемуся роли педагога.
5. Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
6. Индивидуальные карточки с заданиями различного типа.
7. Групповая оценка работ.
8. Собеседование.
9. Домашнее задание на самостоятельное выполнение.

## 10. Карта индивидуальных достижений.

### Содержание и порядок проведения текущей аттестации

**Текущая аттестация** позволяет педагогу оценить качество освоения программного материала обучающимися в процессе его изучения, по результатам текущего контроля. Проводится в форме собеседований и выполнения практических заданий. Результаты текущей аттестации заносятся в рабочий журнал педагога.

**Промежуточная аттестация** проводится в конце учебных полугодий. Включает в себя сдачу тестов по ОФП, СФП, технической подготовке, и контрольно-переводных нормативов.

Сроки проведения промежуточной аттестации (декабрь-январь; апрель-май).

### Текущая и промежуточная аттестация проходят:

В процессе учебно-тренировочных занятий;

В виде соревнований между группами одинаковых этапов подготовки разных педагогов.

Оценивание производится согласно утвержденных контрольно-переводных нормативов по виду спорта «плавание».

Обучающиеся, не сдавшие нормативы согласно графика по уважительной причине могут сдать нормативы в более поздние сроки.

Перевод обучающихся по этапам подготовки производится по решению педагогического совета и оформляется приказом директора учреждения.

### **Список литературы для педагога**

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
4. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Спортакадемпред, 2001. – 80с.
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. И доп. – Минск: Высшая школа, 1980.
8. Дубровский В.И. Гигиенический массаж и русская баня. – М.: Шаг, 1993.

9. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для вузов. – М.: Владос, 2002.
10. Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев.: Здоровье, 1990.
11. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
13. Научное обеспечение подготовки пловцов: Педагогические и медико-биологические исследования/ Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. – М.: ФиС, 1983.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. – М.: 1995.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель. 2003.
17. Плавание. Программа для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ)/ Под ред. Л.П. Макаренко и Т.М. Абсалямова. – М., 1977.
18. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
19. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
20. Плавание: Учебник/ Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
21. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
22. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
23. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР) М.: Советский спорт, 1987.
24. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической



культуре, спорту  
и туризму от 28 июня 2001г. № 390 «Об утверждении Типового плана-  
проспекта учебной  
программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).  
25. Система подготовки спортивного резерва/ Под ред. В.Г. Никитушкина, М.,  
1993

### **Список литературы для обучающихся**

1. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
3. Булгакова, Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. /Н. Ж. Булгакова. – М.: ФиС, 1986. – 191с.
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999
4. Кислов А.А. , Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998
5. Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче, - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 803 с.
6. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. - 232 с.
7. Литвинов А. А. Азбука плавания (для детей и родителей, бабушек и дедушек) - СПб.: Фолиант, 1995.
8. Литвинов А. А. Как научить своего ребенка плавать : Самоучитель для детей и родителей - СПб.: Спортклуб плавания Ленинградского ин-та физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1992.
9. Макаренко Л.П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1999
10. Макаренко, Л.П. Юный пловец : Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1983. – 288 с.
11. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001

### **Интернет-ресурсы**

<http://www.russwimming.ru/> - официальный сайт Всероссийской Федерации плавания;  
<http://www.swimming.ru/> - крупнейший Российский сайт, посвященный плаванию;  
<http://www.fpoda.paralymp.ru/swim/> - Федерация спорта лиц с ПОДА;  
<http://www.swim-video.ru> - подборка видеофайлов по технике плавания;

**www.fina.org** – официальный сайт Международной Федерации Плавания

**www.swimming.ru** – сайт о спортивном плавании в России

**swim.7narod.ru** – сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию

**www.russwimming.ru** – официальный сайт Всероссийской Федерации плавания

**http://russwimming.ru/** - Всероссийская Федерация плавания

**http://swim-video.ru/** - Видео по плаванию

**http://www.swimming.ru/** - Ведущий сайт о спортивном плавании в России.

Новости, протоколы соревнований, статьи

**http://www.sib-swimming.ru/** - Спортивное плавание: статистика, протоколы, рейтинги, информация

**www.minsport.gov.ru** – сайт Министерства спорта РФ

**plavaem.info** – сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни

### Краткий словарь терминов

**Аэробная нагрузка** – это такие виды упражнений, в которых источником энергии является кислород.

**Анаэробная нагрузка** – интенсивные кратковременных упражнений, во время которых организм испытывает нехватку кислорода.

**Вольный стиль** – дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. В настоящее время все пловцы используют кроль.

**Вращение тела (крен тела)** — это вращательное движение тела пловца относительно продольной оси позвоночника (подобно вращению шашлыка на шампуре). Вращение телом помогает пловцу снижать сопротивление воды, включать в работу крупные группы мышц (выполнять более мощные гребки), проносить руки над водой и прочее.

**"Высокое положение локтя"** в плавании – рациональный элемент техники плавания, суть которого заключается в опережающем движении кисти по отношению к локтю.

**Гибкость активная** – способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности мышц.

**Гибкость пассивная** – способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил

**Длина гребка** — эту длину измеряют, подсчитывая количество гребков, достаточных для того, чтобы проплыть бассейн. Меньшее количество гребков означает более длинный шаг.

**"Закисление"** — образование в мышцах избыточного количества молочной кислоты. При

**"Короткая вода" и "длинная вода"** в бассейнах — это технические термины, обозначающие 25-метровые и 50-метровые бассейны. А также **"четвертак"** — бассейн длиной 25 м; соответственно **"полтинник"** — бассейн длиной 50 м.

**Метод круговой тренировки** – серийное (слитное с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной схемой.

**Одностороннее дыхание** означает, что пловец выполняет вдохи только с одной предпочитаемой им стороны: правой или левой.

**"Откупка", а также команда "Откупаться"** — расслабленное плавание с аэробной нагрузкой. "Откупка" идет обычно либо после тяжелых серий, либо в конце тренировки.

**Отставленный тренировочный эффект** – состояние организма, наблюдаемое после нескольких тренировочных занятий.

**Плавучесть** — это способность тела плавать в воде.

**"Плыть на пульсе"** — плавать с определенным пульсом. Например, плавать на пульсе 20 значит, что сразу после завершения дистанции количество ударов сердца за 10 секунд должно быть равно 20.

**"Поплавок"** в плавании – упражнение, применяемое при начальном обучении плаванию. Занимающиеся, сделав вдох, погружаются в воду и, обхватив реками голени, подтягивают колени к лицу, занимая положение в группировке. При этом тело "поплавок" всплывает на поверхность воды.

**Подводящие упражнения** – упражнения, сходные по своей структуре с изучаемыми, но менее трудные. Являются полноценными самостоятельными элементами предыдущих этапов обучения. В качестве подводящих могут быть использованы и специальные упражнения, составляющие части элементов.

**Рабочее движение** – движение, создающее силу тяги.

**"С толчка" (слэнг)** — означает выполнение начала дистанции из воды (отталкиваясь от бортика бассейна).

**"С тумбы"** — соответственно означает выполнение начала дистанции прыжком со стартовой тумбы.

**"Серия"** — последовательность однотипных заданий. Например, 4х100 — это серия из 4х стометровок.

**Срочный тренировочный эффект** – текущая реакция организма на выполняемое упражнение или состояние организма в первые 30-60 минут восстановления после окончания нагрузки.

**Силовая выносливость** – способность длительное время поддерживать достаточно высокие силовые показатели.

**Толчок и скольжение** — это положения, которые занимает тело пловца при отталкивании от стенки бассейна. Скольжение сопровождается более низким, чем при плавании в обычном режиме, сопротивлением воды. Быстрее всего вы начнете дистанцию, если сильно оттолкнетесь от стенки и будете продолжать скольжение в воде до того момента, пока ваша скорость не снизится до вашей средней скорости плавания, после чего нужно выполнить первый гребок.

**Цикл** — периодически повторяющиеся одно законченное движение рук и ног.

**Чувство воды** — этот термин используют для того, чтобы описать ощущение воды на руках и ногах пловца, которое появляется у него во время заплыва. Когда пловец хорошо «чувствует воду», он лучше рассчитывает

свои движения в ней и за счет этого добивается наиболее эффективного продвижения вперед. Другое, довольно четкое определение — способность пловца получать информацию от различных анализаторов, что позволяет ему лучше ощущать движение воды на гребущие поверхности тела.

### Контрольные нормативы (девочки)

Контрольное упражнение	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Бросок набивного мяча из п. стоя (кг), не менее	3,3 м	3,3 м	3,4 м	3,6	3,8
Челночный бег 3х10м, не более	10,5 с	10,3 с	10,1 с	10,0	10,0
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+	+	+	+
<b>техническая и плавательная подготовка:</b> Длина скольжения; 25 м с помощью одних ног 25 м в полной координации Проплавание дистанции 50 м Кроль на груди Кроль на спине  Проплавание дистанции 100 м Кроль на груди Кроль на спине  Брасс 100м	4 + +  Проплыть всю дистанцию технически правильно	6 + +  Проплыть всю дистанцию технически правильно  Проплыть всю дистанцию технически правильно  Проплыть всю дистанцию технически правильно	6 + +   Проплыть всю дистанцию технически правильно  Проплыть всю дистанцию технически правильно  Проплыть всю дистанцию технически правильно	6 + +   Проплыть всю дистанцию технически правильно  Проплыть всю дистанцию технически правильно  Проплыть всю дистанцию технически правильно	6 + +   Проплыть всю дистанцию технически правильно  Проплыть всю дистанцию технически правильно  Проплыть всю дистанцию технически правильно

Баттерфляй 50м		дистанцию технически правильно	дистанцию технически правильно	дистанцию технически правильно	дистанцию технически правильно
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**Контрольные нормативы  
(мальчики)**

<b>Контрольное упражнение</b>	<b>1 год</b>	<b>2 год</b>	<b>3 год</b>	<b>4 год</b>	<b>5 год</b>
Бросок набивного мяча из п. стоя (кг), не менее	3,6 м	3,6 м	3,8 м	3,8	3,9
Челночный бег 3х10м, не более	10,0с	9,8 с	9,8 с	9,6	9,6
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+	+	+	+
<b>Техническая и плавательная подготовка:</b>					
Длина скольжения;	4	6	6	6	6
25 м с помощью одних ног	+	+	+	+	+
25 м в полной координации	+	+	+	+	+
Проплывание дистанции 50 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	Проплыть всю дистанцию технически правильно	Проплыть всю дистанцию технически правильно	Проплыть всю дистанцию технически правильно	Проплыть всю дистанцию технически правильно
Кроль на груди					
Кроль на спине					
Проплывание дистанции 100 м		Проплыть всю дистанцию технически правильно	Проплыть всю дистанцию технически правильно	Проплыть всю дистанцию технически правильно	Проплыть всю дистанцию технически правильно
Кроль на груди					
Кроль на спине					



Брасс 100м		Проплыть всю дистанцию технически правильно	Проплыть всю дистанцию технически правильно	Проплыть всю дистанцию технически правильно	Проплыть всю дистанцию технически правильно
Баттерфляй 50м					
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов	Сумма баллов

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (мальчики)

Контрольное упражнение	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Прыжок в длину с места (см)	155	170	190	195	200
Подтягивание на перекладине (к-во раз)		4	6	8	9
Бросок набивного мяча из п. стоя (кг), не менее	4,5 м	5,3 м	6,5м	8	9
Челночный бег 3х10м, не более	9,3 с	9,1 с	8,8 с	8,5	8,2
Выкрут прямых рук вперед-назад	60	50	45	40	40
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Длина скольжения	7	8	9	10	11
Техника стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты	50 м. в/ст,	100 м. к/пл	200 м к/пл	200 м к/пл	200 м к/пл
	50 м. н/сп.	100 м по выбору	100 м по выбору	100 м по выбору	100 м по выбору

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (девочки)

Контрольное упражнение	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Прыжок в длину с места (см)		155	170	180	190
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (к-во раз)	6	10	12	15	20
Бросок набивного мяча из п. стоя (кг), не менее	4,0	4,8	6,0	7,0	8,0
Челночный бег 3х10м, не более	9,8	9,16	9,4	9,2	9,0
Выкрут прямых рук вперед-назад	60	50	40	35	35
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+	+	+	+

Длина скольжения	8	9	10	11	12
Техника стартов и поворотов	+	+	+	+	+
Спортивные результаты	50 м. в/ст,  50 м. н/сп.	100 м. к/пл  100 м по выбору	200 м к/пл  100 м по выбору	200 м к/пл  100 м по выбору	200 м к/пл  100 м по выбору

## **Методика проведения контрольных тестирований**

**Для определения уровня общей физической подготовленности пловцов используются следующие упражнения:**

- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперёд, стоя на возвышении, см. (оценка гибкости).

**Для определения уровня специальной физической подготовленности используются следующие упражнения:**

- бросок набивного мяча (1 кг.), см. (оценка скоростно-силовых качеств);
- выкрут прямых рук вперёд – назад, см. (оценка гибкости).

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 10 см друг от друга.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша.

Бросать кубики запрещается.

Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с

### **Наклон вперёд, стоя на возвышении**

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

### **Бросок набивного мяча**

Оборудование:

Набивной мяч (вес 1 кг.), мел, измерительная лента.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 метров.

Учащийся встаёт у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперёд из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землёй. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Оценка результата. Оценивается дальность броска мяча. Измерение проводится рулеткой с точностью до 1 см.

**Выкрут прямых рук вперёд – назад.**

Оборудование: гимнастическая палка, сантиметровая лента (рулетка)

Испытуемый выполняет выкрут прямых рук вперёд- назад, держа в руках гимнастическую палку. Даётся три попытки, лучший результат фиксируется в протокол.

Оценка результата. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра.

### **Инструкция по технике безопасности**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на педагога, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

#### Педагог обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

#### Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Педагог является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
2. Педагог обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Педагог обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

#### Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без педагога не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части

бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и

здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности этого сделать - отменить занятие.

5. Педагог должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При

первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

### **Инструкция по технике безопасности для учащихся**

1. Ученик допускается к занятиям плаванием только с разрешения врача и при наличии принадлежностей для душа (мыло, мочалка, шампунь, полотенце, тапочки), плавательных принадлежностей (плавков/купальника, плавательной шапочки и плавательных очков).

2. До начала занятий с разрешения педагога необходимо пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду. Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без одежды). Надеть купальный костюм (плавки), шапочку и плавательные очки. Осторожно войти в помещение бассейна. С разрешения педагога войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Вход и выход из воды разрешается только по команде педагога.

3. На занятиях необходимо соблюдать строжайшую дисциплину и выполнять все указания педагога.

4. Категорически запрещено: шуметь, бегать, толкаться, в помещении бассейна и раздевалках, подавать ложные сигналы о помощи, подныривать, мешать плыть другим, проносить посторонние предметы, висеть или сидеть на бортиках и лестницах, бросать плавательные доски и другой спортивный инвентарь с бортиков в воду или из воды на кафель, хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм, «топить» друг друга, снимать шапочку для плавания, прыгать в воду с бортиков и лестниц.

5. При появлении признаков переохлаждения (озноб, посинение губ, «гусиная кожа»), необходимо немедленно сообщить учителю и прекратить занятие.

6. Опоздавшие и неготовые к занятиям на территорию бассейна не допускаются.

7. Ученики, допустившие нарушение общих требований по безопасности при проведении занятий по плаванию, привлекаются к ответственности, а со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

8. Использовать спортивный инвентарь можно только с разрешения и под руководством педагога. При получении травмы сообщить об этом педагогу немедленно.



9. В конце занятия с разрешения педагога необходимо выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде, организованно покинуть помещение бассейна. Принять душ, одеться, просушить волосы.

## Приложение № 8

### **ИГРЫ НА ОЗНАКОМЛЕНИЕ СО СВОЙСТВАМИ ВОДЫ**

#### **"До пяти"**

Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук. По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше. Правила: кто поднимет голову до пятого счета - получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук)

#### **«ВОЛНЫ И МОРЕ»**

Задачи игры. Ознакомление с физическими свойствам» воды, ее плотностью и сопротивлением.

Описание игры. Играющие выстраиваются в шеренгу\* ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены.. По команде ведущего выполнять движения обеими руками вправо-влево.

Методические указания. Руки держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше. Движения выполнять напряженными руками. Игру можно проводить также, разделив участников на две команды, которые по сигналу, стоя в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 2 м, соревнуются, у кого волны больше.

#### **«Пятнашки»**

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-этибо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания. Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего

продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

## **Игры на погружение с головой в воду и открывание глаз в воде**

### **«КТО БЫСТРЕЕ СПРЯЧЕТСЯ ПОД ВОДУ?»**

Задачи игры. Освоение с водой, ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание игры. Играющие стоят лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Второй вариант — «Сядь на дно». По команде ведущего ребята пытаются сесть на дно и погружаются с головой в воду.

Методические указания. Перед погружением под воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

### **«УМЫВАНИЕ»**

Задачи игры. Научить детей открывать глаза в воде.

Описание игры. Играющие стоят лицом к ведущему и по его сигналу «умываются»: зачерпнув ладонями воду, брызгают ее себе на лицо.

Методические указания. Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не надо закрывать глаза. Ведущий дает детям указание: «Все, кто «умывается», смотрят на меня». Обязательно отметить тех, кто хорошо «умывается», а также тех, кому нужно «умываться» лучше.

Описание игры. По команде ведущего играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Ведущий игру громко считает до пяти. Кто вынырнет раньше времени, становится на одну сторону бассейна (проигравшие), кто продержится под водой до счета пять — на другую сторону (победители).

Методические указания. После того, как играющие выпрямятся и появятся над водой, дать им указание не вытирать глаза и лицо руками.

### **«ЖУЧОК-ПАУЧОК»**

Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центр круга встает ведущий — «жучок-паучок». Играющие произносят нараспев:

«Жучок-паучок вышел на охоту, не зевай, поспевай, прячьтесь все под воду!».

С последними словами все приседают под воду, а кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой,

инструктор напоминает играющим, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться.

### **«ЛЯГУШАТА»**

Задачи игры. Дальнейшее освоение с водой.

Описание игры. Играющие «лягушата» встают в круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука» все «лягушата» подпрыгивают, по сигналу «Утка» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду встает в середину круга, а игра продолжается.

Методические указания. Обязательно похвалить детей, которые ни разу не ошиблись.

## **Игры на всплытие и лежание на воде**

### **«ПОПЛАВОК»**

Задачи игры. Ознакомление с подъемной силой воды, ощущение состояния невесомости.

Описание игры. Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета десять.

Соревнуются две группы или отдельные занимающиеся на качество выполнения упражнения.

Методические указания. Перед выполнением упражнения все играющие по команде ведущего делают глубокий вдох и задерживают дыхание на вдохе.

### **«МЕДУЗА»**

Задачи игры. Те же, что и в предыдущей.

Описание игры. Играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. Тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно опущены вниз.

Методические указания. Так же, как и в предыдущем упражнении, после всплытия на поверхность все играющие считают в уме до десяти.

### **«КТО СДЕЛАЕТ»**

Задачи игры. Совершенствование равновесия, умения свободно без движений лежать на поверхности воды. Описание игры. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, играющие осторожно ложатся на воду в положении на спине. Руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания. Перед выполнением упражнения инструктор объясняет, что на воде нужно лежать в положении на спине, а не сидеть. Это возможно только при условии, если не сгибаться в тазобедренных суставах и

не прогибаться в пояснице.

### **«ВИНТ»**

Задачи игры. Совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

Описание игры. Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, в зависимости от дальнейшей команды, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает участник или несколько участников, умеющих лучше других изменять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов дать указание играющим помогать себе гребковыми движениями.