

**Министерство образования Пензенской области**

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

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:** 7-18 лет

**Срок реализации программы:** 6 лет

**Автор-составитель:**

педагог дополнительного образования  
Маркин Валерий Николаевич.

р.п.Исса, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее - Программа) **физкультурно-спортивной направленности**, продвинутого уровня освоения; предназначена для организации обучения плаванию учащихся в возрасте 7-18 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 (разд. 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**

Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Федеральном проекте «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование», Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования на период до 2030 г., Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ на период до 2030 г. и других стратегических документах **федерального и регионального уровней**. Одними из главных условий развития Российской Федерации в Стратегии развития страны признаны здоровье и образование граждан, особое внимание уделено спорту и ответственному отношению к своему здоровью. Приобщение учащихся к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности.

Регулярное занятие плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопия, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами – как лечебное

средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм. Нет необходимости указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, большой процент их среди детей. Если всех детей с самых ранних лет приучить свободно держаться на воде, обучить проплывать хотя бы небольшие отрезки, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья. Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь (навык, который не утрачивается).

Таким образом, реализация данной программы объясняется государственным и социальным заказом и состоит в обеспечении двигательной активности подростков, сохранение и укреплении здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта.

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

К отличительным особенностям программы можно отнести то, что она реализуется на базе спортивно-оздоровительного комплекса, находящегося в сельской местности, где достаточно низкий уровень рождаемости, и поэтому нет возможности набирать группы обучающихся парных возрастов. В связи с этим возникла необходимость формировать объединения, состоящие из разновозрастных обучающихся, имеющих примерно одинаковый уровень подготовки. Дети могут прийти на стартовый уровень в любом возрасте от 7 до 18 лет без предварительного отбора, или на базовый уровень в возрасте от 8 до 18 лет, пройдя предварительное тестирование. Работа в разновозрастной группе строится дифференцированно в зависимости от скоростно-силовых качеств обучающихся. Дети также могут продолжать обучение на одном и том же уровне несколько лет, в зависимости от степени усвоения программы по итогам промежуточной аттестации.

Кроме того, учащиеся имеют возможность закончить обучение после стартового, базового уровней с получением соответствующего документа.

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 занятий: педагог - учащийся, учащийся – педагог;

- *постоянного самоанализа.*

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося, 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, старшие – младшим.

#### *Воспитательный потенциал программы*

Главной задачей на занятиях и при проведении воспитательных мероприятий является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Волевые качества спортсмена - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в образовательном процессе.

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

#### **Задачи программы:**

- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;
- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма – сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной, нервной;

- развивать двигательную активность учащихся, координационные возможности, умение владеть своим телом;
- сформировать у учащихся устойчивые навыки и компетенции здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества личности: самоорганизованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;
- осуществлять профориентационную работу.

### **Адресат программы.**

Программа адресована учащимся от 7 до 18 лет. Группы комплектуются из числа желающих девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием. Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей доступ к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям, с дальнейшим контролем во врачебно – физкультурном диспансере.

Зачисление проходит без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению законных представителей ребенка. Для учащихся, имеющих базовую подготовку, возможно зачисление, а также перевод по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки учащихся. Наполняемость группы – 15 человек.

Программа охватывает детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Психофизические особенности этих возрастных групп:

*Младший школьный возраст (7-10 лет).* Ребенок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования тренера, занимаясь спортом, легко выполняет размашистые движения. Интеллектуальное развитие: ребенок умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определенной задачи. Психологическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте: осознает свою принадлежность к социуму, умеет и любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным и инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения и торможения, и ребенок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи.

*Средний школьный возраст (11-14 лет).* Происходят эндокринные

изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

*Старший школьный возраст (15-18 лет).* В этом возрасте нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности, сопровождаемые неорганическими шумами, повышением артериального давления, изменением ритма. Эти нарушения, как правило, носят временный характер, но они требуют рациональной организации режима труда и спорта. Происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила, приобретается способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки. Продолжается процесс полового созревания. Происходящие изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Для этого возраста характерна эмоциональная уравновешенность, стремление к самообразованию, самостоятельность мышления. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

### **Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 6 лет обучения.

Общий объем программы – 1512.

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: 324 часа в год.

6 год обучения: 324 часа в год.

Количество учебных недель в год: 36.

**Форма обучения** очная.

### **Режим занятий.**

1 – 4 год обучения:

в неделю – 6 часов; занятия 3 раза в неделю по 2 часа; или 6 раз в неделю по 1 часу; или 4 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю 2 часа.

5 – 6 год обучения:

9 часов в неделю; занятия 4 раза по 2 часа и 1 раз по 1 часу.

Час работы исчисляется в академических часах и равен 45 минутам.

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

Программа предполагает 3 уровня освоения:

- *стартовый уровень (1 год обучения)* – начальное разлучение техники плавания, развитие физических качеств учащегося, формирование потребности в систематических занятиях спортом;

- *базовый уровень (2- 4 год обучения)* – детализированное разлучение техники плавания, развитие специально - физических и морально – волевых качеств личности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту; совершенствование специальных физических качеств. Уровень характеризуется нарастанием объема нагрузки в соответствии с физической подготовкой учащихся.

- *продвинутый уровень (5-6 года обучения)* - большее внимание уделяется индивидуализации подготовки учащихся, их спортивному совершенствованию, активному участию в соревновательной деятельности и самореализации в спорте; дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности, совершенствование тактических и психологических качеств спортсменов в соревновательной деятельности, обеспечение судейской и тренерской практики.

Программа адаптирована под имеющиеся материально – технические условия и предлагает проведение занятий, как на воде, так и на суше (тренажерный зал, спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимся, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

*Теоретические знания* приобретаются в ходе учебно-тренировочных занятий: учащиеся знакомятся с историей плавания, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений и плаванию в координации, также выделяются отдельные занятия по судейству, где подробно разбираются правила проведения соревнований по плаванию. В обязательном порядке обсуждаются вопросы спортивной этики, соблюдение личных и



командных интересов, антидопинговая компания.

На *практических занятиях* учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений в плавании, координацией, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы, участвуют в соревнованиях, которые организуются в соответствии с годовым календарным планом.

### **Формы и методы организации образовательного процесса.**

Основными формами проведения занятий является:

- учебно-тренировочное занятие;
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекции специалистов по темам программ;
- просмотр и разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований.

Кроме того, учащиеся ежедневно выполняют задание педагога по отработке техники отдельных элементов плавания.

Образовательный процесс в объединениях ориентирован не только на освоение знаний, умений и навыков, но и на создание сплоченного коллектива. Для этого происходят совместные посещения мероприятий и соревнований, участие в командных соревнованиях, общение с выпускниками, чествование победителей и призеров соревнований.

### **Ожидаемые результаты:**

По окончании **стартового уровня** учащиеся

#### **будут знать:**

- историю и современность вида спорта «плавание»;
- основы техники плавания, стартов и поворотов;
- основы гигиены и закаливания организма, здорового образа жизни;
- правила поведения в помещении и техники безопасности в бассейне;

#### **будут уметь:**

- уверенно держаться на воде;
- правильно дышать во время плавания;
- выполнять стартовые прыжки;
- правильно проплывать всеми способами плавания;
- выполнять повороты технически правильно.

По окончании **базового уровня** учащиеся

#### **будут знать:**

- технику плавания, стартов и поворотов;
- особенности психологического настроя спортсмена;

- методы восстановления организма;
- основы перспективного, текущего и оперативного планирования тренировочного процесса;
- основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании;
- техники самомассажа;
- правила организации и проведения соревнования по плаванию;
- правила антидопингового кодекса;

**будут уметь:**

- планировать спортивную тренировку;
- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;
- контролировать процесс становления и совершенствования техники плавания;
- правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс;
- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований.

По окончании **продвинутого уровня** учащиеся

**будут знать:**

- основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании;
- правила организации и проведения соревнования по плаванию;
- основы профессии спортивного судьи, тренера;

**будут уметь:**

- правильно использовать и распределять силы во время проплывания дистанции;
- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований;
- планировать спортивную тренировку;
- участвовать в соревнованиях в качестве судьи.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов					
		Год обучения, уровень					
		стартовый	базовый			продвинутый	
		1	2	3	4	5	6
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	2	2	2	2	2
2	Общая физическая	55	50	40	45	80	75

	подготовка						
3	Специальная физическая подготовка	64	64	69	67	80	76
4	Техническая подготовка	60	64	65	60	100	105
5	Тактическая подготовка	30	30	33	35	54	57
6	Контрольные и переводные соревнования	5	6	7	7	8	9
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

### Учебно-тематический план первого года обучения.

№	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Тестирование
II. Общая физическая подготовка		55	5	50	
1	Упражнения для развития быстроты	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения для развития ловкости	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития гибкости	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития силы	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		64	4	60	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
2	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения на растяжку	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения на	16	1	15	Выполнение

	координацию движения				упражнений и нормативов
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>60</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	
1	Основы техники плавания кролем на груди	12	1	11	Контрольные нормативы
2	Основы техники плавания кролем на спине	12	1	11	Контрольные нормативы
3	Основы техники плавания баттерфляем	12	1	11	Контрольные нормативы
4	Основы техники плавания брассом	12	1	11	Контрольные нормативы
5	Старты, повороты	12	1	11	Контрольные нормативы
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
1	Финиш	15	1	14	Контрольные нормативы
2	Выполнение поворотов	15	1	14	Контрольные нормативы
<b>VI. Контрольные и переводные соревнования</b>		<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
1	Контрольные соревнования	3	1	2	Соревнования
2	Переводные соревнования	2	-	2	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	

## Содержание программы первого года обучения

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

#### Тема 1. Вводное занятие.

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

*Контроль:* знание основных этапов развития спортивного плавания, влияния физических упражнений на организм человека.

#### Тема 2. Техника безопасности на занятиях.

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. (Приложение №2).

*Контроль:* знание правил техники безопасности, противопожарной безопасности, правил работы со спортивным инвентарем.

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

### **Тема 1. Упражнения для развития быстроты.**

*Теория:* Что такое быстрота. Правила выполнения движений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Тема 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Тема 3. Упражнения для развития ловкости.**

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

#### **Тема 4. Упражнения для развития гибкости.**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

#### **Тема 5. Упражнения для развития силы.**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

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

#### **Тема 1. Укрепление мышц плечевого пояса.**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

#### **Тема 2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Тема 3. Упражнения на растяжку.**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Тема 4. Упражнения на координацию движения.**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Раздел IV. Техническая подготовка.**

### **Тема 1. Основы техники плавания кролем на груди.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), в воде с опорой на месте (например, движение ног, опираясь руками о поручни, или движения рук, стоя на дне), в воде без опоры в движении (например, движения рук в ходьбе по дну, и плавание с доской с помощью одних ног), в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

### **Тема 2. Основы техники плавания кролем на спине.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

### **Тема 3. Основы техники плавания баттерфляем.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении

(плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

#### **Тема 4. Основы техники плавания брассом.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

#### **Тема 5. Старты, повороты.**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

*Контроль:* Контрольные нормативы

### **Раздел V. Тактическая подготовка.**

#### **Тема 1. Финиш.**

*Теория:* Правила выполнения финиша.

*Практика:* Упражнения для отработки финишного рывка. Проплывание отрезков с акцентом на финиш.

*Контроль:* Контрольные нормативы

#### **Тема 2. Выполнение поворотов.**

*Теория:* Как правильно выполнять повороты.

*Практика:* Упражнения для отработки поворотов. Проплывание отрезков с акцентом на повороты.

*Контроль:* Контрольные нормативы

### **Раздел VI. Контрольные и переводные соревнования.**

#### **Тема 1. Контрольные соревнования.**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Условие участия в соревнованиях. Поведения пловца на соревнованиях.

*Практика:* Участие в соревнованиях проходящих в филиале и выездных соревнованиях.

*Контроль:* Соревнования



## Тема 2. Переводные соревнования.

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

*Контроль:* Соревнования

### Учебно-тематический план второго года обучения.

№	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Тестирование
II. Общая физическая подготовка		50	5	45	
1	Упражнения для развития быстроты	10	1	9	Выполнение упражнений и нормативов
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	1	9	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения для развития ловкости	10	1	9	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития силы	10	1	9	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		64	4	60	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
2	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения на растяжку	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения на координацию движения	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
IV. Техническая подготовка		64	5	59	
1	Основы техники плавания кролем на	13	1	12	Контрольные нормативы

	груди				
2	Основы техники плавания кролем на спине	13	1	12	Контрольные нормативы
3	Основы техники плавания баттерфляем	13	1	12	Контрольные нормативы
4	Основы техники плавания брассом	13	1	12	Контрольные нормативы
5	Старты, повороты	12	1	11	Контрольные нормативы
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
1	Финиш	15	1	14	Контрольные нормативы
2	Выполнение поворотов	15	1	14	Контрольные нормативы
<b>VI. Контрольные и переводные соревнования</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
1	Контрольные соревнования	4	1	3	Соревнования
2	Переводные соревнования	2	-	2	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	

## Содержание программы второго года обучения

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

#### Тема 1. Вводное занятие.

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

#### Тема 2. ТБ на занятиях.

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. (Приложение №2).

*Контроль:* тестирование.

### Раздел II. Общая физическая подготовка.

#### Тема 1. Упражнения для развития быстроты.

*Теория:* Что такое быстрота. Правила выполнения движений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Тема 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Тема 3. Упражнения для развития ловкости.**

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Тема 4. Упражнения для развития гибкости.**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической

палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Тема 5. Упражнения для развития силы.**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

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

### **Тема 1. Укрепление мышц плечевого пояса.**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Тема 2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Тема 3. Упражнения на растяжку.**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

#### **Тема 4. Упражнения на координацию движения.**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. Требования выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Раздел IV. Техническая подготовка.**

#### **Тема 1. Основы техники плавания кролем на груди.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), в воде с опорой на месте (например, движение ног, опираясь руками о поручни, или движения рук, стоя на дне), в воде без опоры в движении (например, движения рук в ходьбе по дну, и плавание с доской с помощью одних ног), в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

#### **Тема 2. Основы техники плавания кролем на спине.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

#### **Тема 3. Основы техники плавания баттерфляем.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

#### **Тема 4. Основы техники плавания брассом.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления),

выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

### **Тема 5. Старты, повороты.**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Раздел V. Тактическая подготовка.**

### **Тема 1. Финиш.**

*Теория:* Правила выполнения финиша.

*Практика:* Упражнения для отработки финишного рывка. Проплыwanie отрезков с акцентом на финиш.

*Контроль:* Контрольные нормативы

### **Тема 2. Выполнение поворотов.**

*Теория:* Как правильно выполнять повороты.

*Практика:* Упражнения для отработки поворотов. Проплыwanie отрезков с акцентом на повороты.

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Раздел VI. Контрольные и переводные соревнования.**

### **Тема 1. Контрольные соревнования.**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Условие участия в соревнованиях. Поведения пловца на соревнованиях.

*Практика:* Участие в соревнованиях проходящих в филиале и выездных соревнованиях.

*Контроль:* Соревнования

### **Тема 2. Переводные соревнования.**

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

*Контроль:* Соревнования

## **Учебно-тематический план третьего года обучения.**

№	Наименование	Количество часов	Форма
---	--------------	------------------	-------

	разделов и тем программ	Всего	Теория	Практика	промежуточной аттестации/контроля
<b>I. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Тестирование
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	
1	Упражнения для развития быстроты	8	1	7	Выполнение упражнений и нормативов
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8	1	7	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения для развития ловкости	8	1	7	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития гибкости	8	1	7	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития силы	8	1	7	Выполнение упражнений и нормативов
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>69</b>	<b>4</b>	<b>65</b>	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	18	1	17	Выполнение упражнений и нормативов
2	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	17	1	16	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения на растяжку	17	1	16	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения на координацию движения	17	1	16	Выполнение упражнений и нормативов
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>65</b>	<b>5</b>	<b>60</b>	
1	Основы техники плавания кролем на груди	13	1	12	Контрольные нормативы
2	Основы техники плавания кролем на спине	13	1	12	Контрольные нормативы
3	Основы техники плавания баттерфляем	13	1	12	Контрольные нормативы
4	Основы техники плавания брассом	13	1	12	Контрольные нормативы
5	Старты, повороты	13	1	12	Контрольные

					нормативы
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>33</b>	<b>2</b>	<b>31</b>	
1	Финиш	17	1	16	Контрольные нормативы
2	Выполнение поворотов	16	1	15	Контрольные нормативы
<b>VI. Контрольные и переводные соревнования</b>		<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	
1	Контрольные соревнования	4	1	3	Соревнования
2	Переводные соревнования	3	-	3	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	

## Содержание программы третьего года обучения

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

#### Тема 1. Вводное занятие.

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

#### Тема 2. ТБ на занятиях.

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. (Приложение №2).

*Контроль:* тестирование.

### Раздел II. Общая физическая подготовка.

#### Тема 1. Упражнения для развития быстроты.

*Теория:* Что такое быстрота. Правила выполнения движений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе



в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Тема 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Тема 3. Упражнения для развития ловкости.**

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Тема 4. Упражнения для развития гибкости.**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Тема 5. Упражнения для развития силы.**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при

выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

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

#### **Тема 1. Укрепление мышц плечевого пояса.**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

#### **Тема 2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

#### **Тема 3. Упражнения на растяжку.**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

#### **Тема 4. Упражнения на координацию движения.**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Раздел IV. Техническая подготовка.**

### **Тема 1. Основы техники плавания кролем на груди.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), в воде с опорой на месте (например, движение ног, опираясь руками о поручни, или движения рук, стоя на дне), в воде без опоры в движении (например, движения рук в ходьбе по дну, и плавание с доской с помощью одних ног), в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

### **Тема 2. Основы техники плавания кролем на спине.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

### **Тема 3. Основы техники плавания баттерфляем.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

### **Тема 4. Основы техники плавания брассом.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

### **Тема 5. Старты, повороты.**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание

стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касание рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Раздел V. Тактическая подготовка.**

### **Тема 1. Финиш.**

*Теория:* Правила выполнения финиша.

*Практика:* Упражнения для отработки финишного рывка. Проплавание отрезков с акцентом на финиш.

*Контроль:* Контрольные нормативы

### **Тема 2. Выполнение поворотов.**

*Теория:* Как правильно выполнять повороты.

*Практика:* Упражнения для отработки поворотов. Проплавание отрезков с акцентом на повороты.

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Раздел VI. Контрольные и переводные соревнования.**

### **Тема 1. Контрольные соревнования.**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Условие участия в соревнованиях. Поведения пловца на соревнованиях.

*Практика:* Участие в соревнованиях проходящих в филиале и выездных соревнованиях.

*Контроль:* Соревнования

### **Тема 2. Переводные соревнования.**

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

*Контроль:* Соревнования

## **Учебно-тематический план четвертого года обучения.**

№	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Тестирование
II. Общая физическая подготовка		45	5	40	

1	Упражнения для развития быстроты	9	1	8	Выполнение упражнений и нормативов
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	9	1	8	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения для развития ловкости	9	1	8	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития гибкости	9	1	8	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития силы	9	1	8	Выполнение упражнений и нормативов
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>67</b>	<b>4</b>	<b>63</b>	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	17	1	16	Выполнение упражнений и нормативов
2	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	17	1	16	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения на растяжку	17	1	16	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения на координацию движения	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>60</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	
1	Основы техники плавания кролем на груди	12	1	11	Контрольные нормативы
2	Основы техники плавания кролем на спине	12	1	11	Контрольные нормативы
3	Основы техники плавания баттерфляем	12	1	11	Контрольные нормативы
4	Основы техники плавания брассом	12	1	11	Контрольные нормативы
5	Старты, повороты	12	1	11	Контрольные нормативы
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>35</b>	<b>2</b>	<b>33</b>	
1	Финиш	18	1	17	Контрольные нормативы
2	Выполнение поворотов	17	1	16	Контрольные нормативы
<b>VI. Контрольные и переводные соревнования</b>		<b>7</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	

1	Контрольные соревнования	5	2	3	Соревнования
2	Переводные соревнования	2	-	2	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

## **Содержание программы четвертого года обучения**

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

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

#### **Тема 2. ТБ на занятиях.**

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. (Приложение №2).

*Контроль:* тестирование.

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

#### **Тема 1. Упражнения для развития быстроты.**

*Теория:* Что такое быстрота. Правила выполнения движений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

#### **Тема 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Тема 3. Упражнения для развития ловкости.**

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Тема 4. Упражнения для развития гибкости.**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Тема 5. Упражнения для развития силы.**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

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

#### **Тема 1. Укрепление мышц плечевого пояса.**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

#### **Тема 2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

#### **Тема 3. Упражнения на растяжку.**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

#### **Тема 4. Упражнения на координацию движения.**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Раздел. IV. Техническая подготовка.**

#### **Тема 1. Основы техники плавания кролем на груди.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), в воде с опорой на месте (например, движение ног, опираясь руками о поручни, или движения рук, стоя на дне), в воде без опоры в движении



(например, движения рук в ходьбе по дну, и плавание с доской с помощью одних ног), в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Тема 2. Основы техники плавания кролем на спине.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Тема 3. Основы техники плавания баттерфляем.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Тема 4. Основы техники плавания брассом.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Тема 5. Старты, повороты.**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Раздел V. Тактическая подготовка.**

### **Тема 1. Финиш.**

*Теория:* Правила выполнения финиша.

*Практика:* Упражнения для отработки финишного рывка. Проплывание отрезков с акцентом на финиш.

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Тема 2. Выполнение поворотов.**

*Теория:* Как правильно выполнять повороты.

*Практика:* Упражнения для отработки поворотов. Проплывание отрезков с акцентом на повороты.

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Раздел VI. Контрольные и переводные соревнования.**

### **Тема 1. Контрольные соревнования.**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Условие участия в соревнованиях. Поведения пловца на соревнованиях.

*Практика:* Участие в соревнованиях проходящих в филиале и выездных соревнованиях.

*Контроль:* Соревнования

### **Тема 2. Переводные соревнования.**

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

*Контроль:* Соревнования

## **Учебно-тематический план пятого года обучения.**

№	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Тестирование
II. Общая физическая подготовка		80	5	75	
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения для развития ловкости	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов

4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития силы	16	1	15	Выполнение упражнений и нормативов
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>80</b>	<b>4</b>	<b>76</b>	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
2	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения на растяжку	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения на координацию движения	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>95</b>	
1	Основы техники плавания кролем на груди	20	1	19	Контрольные нормативы
2	Основы техники плавания кролем на спине	20	1	19	Контрольные нормативы
3	Основы техники плавания баттерфляем	20	1	19	Контрольные нормативы
4	Основы техники плавания брассом	20	1	19	Контрольные нормативы
5	Старты, повороты	20	1	19	Контрольные нормативы
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>54</b>	<b>2</b>	<b>52</b>	
1	Финиш	27	1	26	Контрольные нормативы
2	Выполнение поворотов	27	1	26	Контрольные нормативы
<b>VI. Контрольные и переводные соревнования</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
1	Контрольные соревнования	5	2	3	Соревнования
2	Переводные соревнования	3	-	3	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>20</b>	<b>304</b>	

**Содержание программы пятого года обучения**  
**Раздел I. Теоретические основы физической культуры и спорта.**

## **Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

## **Тема 2. ТБ на занятиях.**

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. (Приложение №2).

*Контроль:* тестирование.

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

### **Тема 1. Упражнения для развития быстроты.**

*Теория:* Что такое быстрота. Правила выполнения движений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бегна 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Тема 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 100 -120 см), в

высоту с разбега (40-50 см).

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Тема 3. Упражнения для развития ловкости.**

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 7-8 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Тема 4. Упражнения для развития гибкости.**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Тема 5. Упражнения для развития силы.**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

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

### **Тема 1. Укрепление мышц плечевого пояса.**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Тема 2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Тема 3. Упражнения на растяжку.**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Тема 4. Упражнения на координацию движения.**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Раздел IV. Техническая подготовка.**

### **Тема 1. Основы техники плавания кролем на груди.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), в воде с опорой на месте (например, движение ног, опираясь руками о поручни, или движения рук, стоя на дне), в воде без опоры в движении (например, движения рук в ходьбе по дну, и плавание с доской с помощью одних ног), в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Тема 2. Основы техники плавания кролем на спине.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Тема 3. Основы техники плавания баттерфляем.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Тема 4. Основы техники плавания брассом.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Тема 5. Старты, повороты.**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Раздел V. Тактическая подготовка.**

### **Тема 1. Финиш.**

*Теория:* Правила выполнения финиша.

*Практика:* Упражнения для отработки финишного рывка. Проплывание отрезков с акцентом на финиш.

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Тема 2. Выполнение поворотов.**

*Теория:* Как правильно выполнять повороты.

*Практика:* Упражнения для отработки поворотов. Проплывание отрезков с акцентом на повороты.

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Раздел VI. Контрольные и переводные соревнования.**

### **Тема 1. Контрольные соревнования.**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Условие участия в соревнованиях. Поведения пловца на соревнованиях.

*Практика:* Участие в соревнованиях проходящих в филиале и выездных соревнованиях.

*Контроль:* Соревнования

### **Тема 2. Переводные соревнования.**

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

*Контроль:* Соревнования

## **Учебно-тематический план шестого года обучения.**

№	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Тестирование
II. Общая физическая подготовка		75	5	70	
1	Упражнения для развития быстроты	15	1	14	Выполнение упражнений и нормативов
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	15	1	14	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития гибкости	15	1	14	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития силы	15	1	14	Выполнение упражнений и нормативов



<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>76</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
2	Укрепление мышц брюшного пресса и ног	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
3	Упражнения на растяжку	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения на координацию движения	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>105</b>	<b>5</b>	<b>100</b>	
1	Основы техники плавания кролем на груди	21	1	20	Контрольные нормативы
2	Основы техники плавания кролем на спине	21	1	20	Контрольные нормативы
3	Основы техники плавания баттерфляем	21	1	20	Контрольные нормативы
4	Основы техники плавания брассом	21	1	20	Контрольные нормативы
5	Старты, повороты	21	1	20	Контрольные нормативы
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>57</b>	<b>2</b>	<b>55</b>	
1	Финиш	31	1	30	Контрольные нормативы
2	Выполнение поворотов	26	1	25	Контрольные нормативы
<b>VI. Контрольные и переводные соревнования</b>		<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	
1	Контрольные соревнования	6	2	4	Соревнования
2	Переводные соревнования	3	-	3	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>324</b>	<b>20</b>	<b>304</b>	

### Содержание программы шестого года обучения

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

##### Тема 1. Вводное занятие.

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

## **Тема 2. ТБ на занятиях.**

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. (Приложение №2).

*Контроль:* тестирование.

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

### **Тема 1. Упражнения для развития быстроты.**

*Теория:* Что такое быстрота. Правила выполнения движений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Тема 2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 100 -120 см), в высоту с разбега (40-50 см).

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

### **Тема 3. Упражнения для развития ловкости.**

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при

выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 7-8 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

#### **Тема 4. Упражнения для развития гибкости.**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

#### **Тема 5. Упражнения для развития силы.**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

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

#### **Тема 1. Укрепление мышц плечевого пояса.**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Тема 2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Тема 3. Упражнения на растяжку.**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Тема 4. Упражнения на координацию движения.**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов.

## **Раздел IV. Техническая подготовка.**

### **Тема 1. Основы техники плавания кролем на груди.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), в воде с опорой на месте (например, движение ног, опираясь руками о поручни, или движения рук, стоя на дне), в воде без опоры в движении (например, движения рук в ходьбе по дну, и плавание с доской с помощью одних ног), в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

### **Тема 2. Основы техники плавания кролем на спине.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления),

выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

### **Тема 3. Основы техники плавания баттерфляем.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

### **Тема 4. Основы техники плавания брассом.**

*Теория:* Техника и дыхание во время плавания. Положение тела и головы. Движение ног и рук.

*Практика:* выполнение упражнения на суше (в порядке ознакомления), выполнение упражнения в воде с доской, в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук и ног).

*Контроль:* Контрольные нормативы

### **Тема 5. Старты, повороты.**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Раздел V. Тактическая подготовка.**

### **Тема 1. Финиш.**

*Теория:* Правила выполнения финиша.

*Практика:* Упражнения для отработки финишного рывка. Проплывание отрезков с акцентом на финиш.

*Контроль:* Контрольные нормативы

### **Тема 2. Выполнение поворотов.**

*Теория:* Как правильно выполнять повороты.

*Практика:* Упражнения для отработки поворотов. Проплывание отрезков с акцентом на повороты.

*Контроль:* Контрольные нормативы

## **Раздел VI. Контрольные и переводные соревнования.**

### **Тема 1. Контрольные соревнования.**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Условие участия в соревнованиях. Поведения пловца на соревнованиях.

*Практика:* Участие в соревнованиях проходящих в филиале и выездных соревнованиях.

*Контроль:* Соревнования

### **Тема 2. Переводные соревнования.**

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

*Контроль:* Соревнования

## **Условия реализации программы**

### **Календарный учебный график**

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество во учебных дней	Режим работы
1.	Первый год	216	36	108	3 раза по 2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 2 час
2.	Второй год	216	36	108	3 раза по 2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 2 час
3.	Третий год	216	36	108	3 раза по 2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 2 час
4.	Четвертый год	216	36	108	3 раза по 2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 2 час
5.	Пятый год	324	36	180	4 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу
6.	Шестой год	324	36	180	4 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу

Условия реализации программы: наличие бассейна, душевых,

водоснабжения, канализации; наличие спортивного инвентаря (мячи, доски плавательные, и т.д.).

### **Формы аттестации.**

*Промежуточная:* опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие, анализ соревнований.

*Аттестация по итогам освоения программы:* соревнование, зачет, итоговые занятия.

### **Оценочные материалы.**

Контрольные нормативы (приложение №3).

### **Методическое обеспечение программы.**

В процессе реализации программы используются различные **методы**, направленные на укрепление физического здоровья учащихся и освоение техники спортивного плавания:

- словесные (беседа, объяснение) - словесное объяснение педагогом задания;
- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка) - занятия проводятся в спортивном зале, бассейне.
- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений)

Методы воспитания:

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;
- ситуация успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

### **Современные образовательные технологии:**

- *педагогика сотрудничества* – современный поиск истины, сотворчество;
  - *здоровьесберегающие технологии* – формирование у учащихся необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.
  - *технология индивидуального обучения* - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;
  - *технология игровых ситуаций* - организация активизирующей деятельности учащихся через вовлечение в игровую деятельность.
- (Приложение №1)

## **Материально-техническое обеспечение программы**

### **1. Спортивная форма:**

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).

- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

### **2. Спортивные сооружения:**

- спортивный зал, ванна бассейна.

### **3. Техническое оснащение:**

- настенный секундомер;

- музыкальный центр.

### **4. Инвентарь:**

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;

- гантели по 0,5 кг.;

- гантели по 1,0 кг.;

- набивные мячи;

- скакалки;

- шведская стенка;

- гимнастические скамейки.

Для воды:

- плавательные доски;

- колобашки;

- лопатки различных видов;

- ласты различных видов.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Литература для педагога:**

1. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. [Текст] /С.М. Вайцеховский

– Москва, ФиС, 2006. –216с.

2. Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавание. [Текст] / И.Л. Ганчар –Минск, «Четыре четверти», 2008. –145с

3. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание[Текст] / Д.Е. Каунсилмен – Москва, ФиС,2012. – 354с

4. Кашкин А.А. Программа обучения и совершенствования детского плавания [Текст] / А.А. Кашкин, О.И. Попов и др. – СПб, РГУСКит, 2006, 289с.



5. Козлов А.В. Плавание доступно всем [Текст] / А.В. Козлов – СПб. Лениздат, 2016. – 216с.
6. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров [Текст] / Л.П. Макаренко – Москва 2000. – 245с
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. [Текст] / Л.П. Матвеев – Москва, 2011. – 543с.
8. Нечунаев И.П. ПЛАВАНИЕ. Книга – тренер [Текст] / И.П. Нечунаев Москва: Эксмо, 2012 г. – 249с
9. Попова И.А. Образовательная программа педагога дополнительного образования [Текст] / И.А. Попова - Новокузнецк, 2000.
10. Тэлбот Д. Как плыть быстрее. [Текст] / Д. Тэлбот – Москва, ФиС, 2008. – 324с.

**Литература для учащихся:**

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. [Текст] / Н.Ж. Булгакова – Москва, АСТ, 2002. - 160с.
2. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать, [Текст] / В.И. Кубышкин – Москва.: Просвещение, 2012 - 120с.
3. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. [Текст] / З.П. Фирсов – Москва: Физкультура и спорт, 2003. - 64с.
4. Фирсов З.П. Плавание для всех. [Текст] / З.П. Фирсов – Москва: Физкультура и спорт, 2003. - 118с.

### **Игры на воде.**

*Соревновательный и игровой методы* широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Тренер берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Обучая плаванию детей, *необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде*. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «*Кто быстрее спрячется под воду?*», «*У кого больше пузырей?*», «*Кто дальше проскользит?*» и т.д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

**Игры с сюжетом** — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

**Командные игры** обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «*Мяч своему тренеру*», «*Водное поло*» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10—15 мин. Выбор игры зависит от

задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

**Игры с преодолением сопротивления воды** «Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды. «Переправа». Ходьба с помощью гребков руками. «Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками. «Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру. «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны. «Рыбы и сеть», Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» — для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

**Игры с погружением в воду** «Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду. «Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону. «Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда». «Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду «Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой «Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

#### **Игры на всплывание и лежание на воде**

«Поплавок», «Медуза», «Пятнашки с поплавком», «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают

положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

**Игры с выдохом в воду:** «У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

**Игры с открыванием глаз в воде.** «Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет «Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу инструктора они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками «Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

**Игры со скольжением и плаванием.** «Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине «Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем на груди и брассом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

**Игры с мячом.** «Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он

участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

**Развлечения в воде.** «Кто найдет брошенный на дно предмет?» «Кто проскользит у поверхности воды 5 (6) метров?

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.

«Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

«Кто перетянет?» Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера. «Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользить под водой вперед. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди Кроль на груди, На суше:

1. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.
3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.
- 4.согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде:

1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг;
2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем;
3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер);
4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох;
5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем;
6. То же с передвижением по дну;
7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя;
8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10-15 с);
9. Плавание кролем с задержкой дыхания;
10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния. Кроль на спине на суше;
11. Движения ногами кролем в положении сидя.

«Мельница» — выполнение круговых движений руками в направлении назад.

«Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага). В воде: 1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем; 2. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем; 3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей; 4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой); 5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра; 6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т. д.; 7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) метров с задержкой дыхания на вдохе.

**Инструкция по технике безопасности для учащихся.**

Общие требования безопасности

К занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий

- сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут;
  - помыться в душе с мылом и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке);
  - надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь;
  - по бортику бассейна передвигаться только шагом;
- сделать разминку.

Требования безопасности во время занятий

- Входить в воду только с разрешения тренера быстро, во время занятия не стоять без движения. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
- Не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов.
- Не оставаться при нырянии долго под водой.

Требования безопасности по окончании занятий

- Выйдя из воды, сполоснуться в душе, вытереться насухо и сразу одеться.
- При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений; высушить волосы феном.
- В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание бассейна.

**Инструкция по охране жизни и здоровья обучающихся**

Требования по охране жизни и здоровья перед началом занятий

Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут.

Прийти в учреждение за 15 мин. до начала занятий.

При входе в учреждение, вытереть ноги, снять верхнюю одежду, переодеть сменную обувь. Сдать верхнюю одежду и мешок с обувью в гардероб (ценные вещи – деньги, телефон и др. в гардеробе не оставлять). Присесть на скамейку и дождаться педагога.

Проходить в помещения учреждения только вместе с педагогом. Для старших обучающихся допускается самостоятельный проход в помещения учреждения. Пройти с педагогом (самостоятельно-старшим обучающимся) в раздевалку.

Требования по охране жизни и здоровья в раздевалке

Занять свободный шкафчик. Если предстоит тренировка в сухом зале, переодеться в спортивную форму (спортивные шорты и футболка в теплое время года, спортивный костюм в холодное время года) и обувь (кроссовки, кеды).

Вещи убрать в шкафчик, закрыть его (ценные вещи взять с собой и сдать педагогу на хранение). При необходимости посетить сан. узел (после посещения помыть руки с мылом и высушить под сушилкой для рук или одноразовым полотенцем).

Вместе с педагогом пройти в спортивный зал. Если предстоит тренировка на воде, полностью раздеться, помыться в душе с мылом (категорически запрещено вносить в душ моющие средства в стеклянной таре) и мочалкой (душевые краны открывать сначала холодный, потом горячий, закрывать в обратном порядке). Надеть купальник (плавки), плавательную шапочку, резиновую обувь, взять с собой очки и полотенце. Мыло и мочалку в мешочке положить в ячейку, и выйти на ванну бассейна.

Требования по охране жизни и здоровья во время занятий

Входить в зал (ванну бассейна) только с разрешения педагога.

Внимательно слушать и выполнять все команды педагога.

По бортику бассейна передвигаться только шагом.

Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на воде

Входить в воду только с разрешения педагога. Во время занятия не стоять без движения. Не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов. Не оставаться при нырянии долго под водой.

Придерживаться правой стороны своей дорожки, обгонять плывущего впереди только слева. При необходимости выйти из воды во время занятия, спросить разрешения педагога. По соответствующей команде педагога быстро покинуть ванну бассейна. По окончании занятий убрать на место, использовавшийся инвентарь.

Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий плаванием на суше (тренажерный зал)

Входить в тренажерный зал только с разрешения педагога. Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала.

Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и в непосредственной близости других занимающихся.

По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол.

Незнакомые или сложные и недостаточно изученные упражнения выполнять со страховкой.



При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения педагога.

По окончании занятий убрать на место использовавшийся инвентарь.

Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в плавании на воде

Вход в воду для начинающих – по лестнице, спиной вперед, не торопясь, переставляя ноги по ступенькам и передвигая руки по поручням; достать до дна и перехватить руки за бортик; удерживаясь за бортик продвинуться в сторону, дать возможность следующему спуститься в воду.

Вход в воду для спортивных групп – старт с бортика только по команде педагога.

Упражнения по освоению с водой, передвижения по дну бассейна – выполнять неторопливо, аккуратно, не брызгаться, не пинаться.

Погружения под воду – выполнять по команде педагога, глаза под водой держать открытыми.

Упражнения «поплавок», «звездочка» - выполнять на удалении друг от друга.

Упражнение «водолазы» - выполнять по очереди.

Учебные прыжки в воду – выполнять по очереди, внимательно следить, чтобы предыдущий учащийся покинул зону прыжка.

Плавательные упражнения – выполнять в порядке очередности, установленной педагогом; обгон совершать слева; держаться правой стороны («соблюдать правила движения»).

Подвижные игры на воде – соблюдать правила игры, не допускать грубых приемов. Эстафетное плавание – при передаче эстафеты быть внимательным, прыгать с бортика в свободное пространство на воде.

Выполнение поворотов на спине – ориентироваться по флажкам.

Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений в плавании на суше

Челночный бег – на дорожке находятся только участники забега, остальные находятся на удалении от линии старта и поворота.

Бег по залу – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды тренера о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером; не обгонять; не разговаривать. Маховые движения руками – оптимально рассредоточится по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц.

Упражнения на гибкость – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилие при статической - постепенно, по мере терпимости.

Упражнения на гибкость в парах – на пары разбиваться по весовым категориям; выполнять аккуратно, обращая внимание на реакцию партнера.

Выкруты рук – расстояние между кулаками увеличивать постепенно.

Наклон вперед, стоя на возвышении – выполнять плавно (пружинить), постепенно увеличивая.

Подтягивания – турник выбирать по росту; не висеть долго без движения; спрыгивать аккуратно, приземляясь на носочки. Отжимания от пола – соблюдать технику выполнения упражнения.

Прыжок в длину с места – соблюдать технику выполнения прыжка.

Прыжок в длину с разбега – соблюдать технику выполнения прыжка; на дорожке находится только выполняющий прыжок, остальные находятся на удалении от линии разбега.

Прыжок вверх – приземляться на носочки.

Прыжки со скакалкой – выполняются в специальной закрытой обуви, размер скакалки подбирается по росту индивидуально.

Упражнения на гимнастической стенке – выполнять аккуратно, без резких движений.

Приседания – выполнять с прямой спиной.

Строевые и порядковые упражнения – оптимально рассредоточиться по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером.

Метательные упражнения – убедиться, что в направлении метания никого нет; бросок выполнять без рывков.

Упражнения с отягощениями (штанги, гири, гантели, диски) – вес отягощения выбирать только с тренером, с большими весами работать с подстраховкой, соблюдать равновесие снаряда при помощи корректировки хвата; по окончании упражнения снаряд не бросать.

Упражнения с набивными мячами – вес мяча подбирать в соответствии с возможностями обучающегося. Упражнения на специализированных тренажерах – хьюттелях – нагрузку выбирать вместе с тренером, резко не отпускать лопаточки.

Упражнения на электрических тренажерах (беговая дорожка, велотренажер и др.) – включать тренажер с разрешения тренера, внимательно прослушать правила пользования тренажером, нагрузку выбирать вместе с тренером, по окончании выполнения упражнения отключить тренажер. Упражнения с резиновыми амортизаторами – выполнять на расстоянии указанном педагогом, резко резину не отпускать.

Подвижные игры – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые нарушения. Эстафеты – выполнять по заданной дорожке;

поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря.

Спортивные игры – соблюдать правила соответствующих игр.

Акробатические упражнения – выполнять со страховкой.

Требования по охране жизни и здоровья по окончании занятий

Выйдя из воды пройти в раздевалку. Сполоснуться в душе. Вытереться насухо и сразу же одеться

При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

Высушить волосы под стационарным феном (если фен не включается или издает посторонние звуки, незамедлительно сообщить об этом педагогу).

Собрать все свои вещи (проверить, не остались ли вещи в шкафчике) и пройти в гардероб.

В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание учреждения.

Требования по охране жизни и здоровья во время проведения соревнований

Во время проведения соревнований необходимо соблюдать все те же меры безопасности, что и во время учебно-тренировочного процесса. Сделать хорошую, качественную разминку.

Вытереться, одеть сухой купальник (плавки), спортивный костюм, теплые носки, обувь (кеды или кроссовки). Взять шапочку, полотенце, очки и выйти на бортик (трибуны), сесть на скамейку и спокойно ожидать своего заплыва.

Если педагог задействован в качестве судьи, то проявить максимум самостоятельности и сознательности при подготовке к заплыву.

Младшим учащимся необходимо слушаться спортсмена-инструктора (старшего учащегося), закрепленного за ними педагогом.

По окончании соревнований учреждение (объект, где проводятся соревнования) покинуть с разрешения педагога.

Требования по охране жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях

Почувствовав озноб, сообщить об этом педагогу и быстро выйти из воды.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При получении травмы сообщить об этом педагогу и быстро выйти из воды.

При любом другом недомогании (вялость, слабость, головная боль, головокружение, боли в области живота, тошнота, боли в спине, в руках или ногах) сообщить педагогу и действовать по его указаниям.

При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам педагога.

#### *В ПЛАВАНИИ ЗАПРЕЩЕНО:*

- самостоятельно изменять технику выполнения упражнений и параметры тренировочной нагрузки;
- прыгать с бортика бассейна различными способами («бомбочкой», «сальто», «спиной вперед» и др.) кроме разрешенных («солдатином», «спортивный старт»);
- бегать по бортику бассейна;
- притапливать друг друга (в том числе в шутильной форме);
- подавать ложные сигналы о помощи утопающему;
- без разрешения тренера покидать ванну бассейна;
- нырять на дно бассейна на глубокой части;
- играть в догонялки по бортику бассейна;
- играть в душе;
- заниматься плаванием, имея на купальнике (плавках) пряжки, металлические накладки и др.;
- заниматься плаванием в серьгах, браслетах, перстнях;
- заниматься со штангой или разборными гантелями без фиксирующих замков и с несимметрично распределенным нагрузочным весом;
- выполнять сложные, с большим тренировочным весом упражнения без подстраховки;
- бросать снаряды;
- брать снаряды, не предназначенные для соответствующего этапа подготовки;
- переносить тяжелые снаряды и оборудование;
- мешать другим занимающимся, выполнять упражнения, бегать по залу, толкать других участников учебно-тренировочного процесса.

#### *В УЧРЕЖДЕНИИ ЗАПРЕЩЕНО:*

- заходить в помещения учреждения, не предназначенные для учебно-тренировочного процесса;
- передвигаться бегом;
- кататься на перилах лестниц;

- оставаться по окончании занятий более 15 мин. (за исключением случаев, когда тренер попросил остаться, по каким-либо причинам);
- трогать средства пожаротушения (огнетушители, рукава и т.д.), открывать пожарные шкафы;
- прикасаться к электрооборудованию, открывать двери электрошкафов;
- оставлять включенными электрические лампочки и краны в сан.узлах и душевых; хлопать дверьми;
- выяснять отношения в грубой словесной или физической форме;
- обижать младших обучающихся;
- неуважительно относиться к обучающимся и работникам учреждения.

***В УЧРЕЖДЕНИИ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ:***

- вежливое отношение ко всем участникам образовательного процесса;
- соблюдение порядка и правил поведения;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию учреждения;
- бдительность и равнодушное отношение к деятельности учреждения.

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения  
для учебно – тренировочных групп  
(мальчики)**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Годы</b>				
	<b>1-й</b>	<b>2-й</b>	<b>3-й</b>	<b>4-й</b>	<b>5-й</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>					
Прыжок в длину с места; см	145	160	180	185	190
Подтягивание на перекладине, раз	-	3	5	7	8
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4.00	4.80	7.00	8.50	-
Челночный бег 3x10м; с	9.6	9.4	9.2	8.9	8.6
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	18	23	27
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата); см	70	60	55	50	50
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Годы</b>				
	<b>1-й</b>	<b>2-й</b>	<b>3-й</b>	<b>4-й</b>	<b>5-й</b>
<b>Технико – тактическая подготовка</b>					
Длина скольжения; м	6	7	8	9	10
Время скольжения 9м; с	-	-	7.6	7.3	7.0
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+	+	+
100м. комплексным	-				
100 м. основным	-				

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения**

**для учебно - тренировочных групп  
(девочки)**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Годы</b>				
	<b>1-й</b>	<b>2-й</b>	<b>3-й</b>	<b>4--5-й</b>	
<b>Общая физическая подготовка</b>					
Прыжок в длину с места; см	130	145	160	170	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	8	10	12	
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3.5	4.3	5.5	6.5	
Челночный бег 3x10м; с	10.1	9.9	9.7	9.5	
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	16	18	
Сила тяги в воде на привязи	-	-	См. приложение 1		
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+	+	
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата); см	70	60	55	50	
Контрольные упражнения	<b>Годы</b>				
Контрольные упражнения	<b>1-й</b>	<b>2-й</b>	<b>3-й</b>	<b>4-й</b>	
<b>Технико – тактическая подготовка</b>					
Длина скольжения; м	6	7	8	9	
Время скольжения 9м; с	-	-	8.6	8.3	8.0
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+	+	+
<b>Спортивные результаты</b>					
100м. комплексным	-				
100 м основным	-				

Примечание: + - норматив считается выполненным при улучшении показателей.