

Министерство образования Пензенской области

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

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.



Утверждаю
Директор ГАУДО МФТСЦ
П.В. Зелепугин
Пр. № 281 от «30» 08 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»
(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Лукьянова Анна Геннадьевна,
педагог дополнительного
образования

р.п. Мокшан, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по плаванию – программа физкультурно-спортивной направленности, по уровню освоения является разноуровневой.

Программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным и общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерство спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;

- Устав ГАУДО МФТСЦ;
- Положение об образовательной программе ГАУДО МФТСЦ;
- Положение об аттестации обучающихся ГАУДО МФТСЦ.

Актуальность программы.

Актуальность программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни.

Плавание способствует формированию правильной осанки, снятию психологической и стрессовой напряженности, привитию жизненно важных навыков – умению плавать и оказывать помощь на воде, воспитанию морально-волевых качеств. Вода оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм.

Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у занимающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, организованности, настойчивости, трудолюбия, смелости, силы воли и уверенности в своих силах.

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность программы заключается в современных методах обучения плавания, позволяющих более эффективно осваиваться в водной среде и овладеть совершенной техникой плавания всеми стилями. Учебный процесс и традиции секции плавания имеют большое оздоровительное, лечебное и воспитательное значение.

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста учащихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, проведение соревнований внутри группы. Программа адаптирована под имеющиеся материально-

технические условия и предполагает проведение занятий как на воде, так и на суше. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

По итогам тестирования детей имеющих начальный навык плавания можно зачислять на второй год обучения.

Программа является гармоничным дополнением к школьным занятиям физкультурой, способствуя развитию у учащихся двигательных умений, навыков, формируя и поддерживая на высоком уровне интерес детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, прививает детям навыки и умения здорового образа жизни.

Занятия плаванием помогут значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка – например, гибкость, подвижность суставов; во-вторых, помогут исправить недостатки координации и скорректировать дефекты развития опорно-двигательного аппарата, для этого в программе предусмотрены специальные упражнения.

Программа разработана на основе «Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» 2004 года.

Педагогическая целесообразность программы

Программа по плаванию разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Цель программы: физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам и основам техники спортивных способов плавания.

Задачи программы:

- **личностные:**

формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

- **метапредметные:**

- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

- усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной деятельности;

- **обучающие:**

- обучить детей техники плавания;

- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники плавания;

- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития плавания, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;

- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 17 лет обучающихся в общеобразовательных учреждениях. Зачисление обучающихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы. При обучении и выборе средств и форм проведения

занятий учитываются психологические и возрастные особенности занимающихся.

Дошкольный возраст (5-7 лет). У ребёнка в возрасте 5 – 7 лет идет очень интенсивное развитие центральной и периферической нервной системы, сердечно -сосудистой системы, дыхательного аппарата, опорно-мышечного аппарата, эндокринной системы. С одной стороны, дети делаются сильнее, выносливее, с другой стороны, возникает переутомление и эмоциональное перенапряжение.

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 (15-17 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, приобретает 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.

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

Объем и срок освоения программы.

Программа предусматривает обучение на протяжении 3 лет.

Объем программы - 648 часов.

1 год обучения: 216 часов в год.

2 год обучения: 216 часов в год.

3 год обучения: 216 часов в год.

Форма обучения. Основной формой обучения является очная.

Режим занятий: продолжительность занятия для обучающихся – 6 часов – 3 раза в неделю по 2 часа;

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

При распределении учебной нагрузки по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности.

Расписание занятий составляется и утверждается директором

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

Формы и методы организации образовательного процесса

Основными формами проведения занятий являются: теоретические занятия, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, кроме того, обучающиеся ежедневно выполняют задание тренера по отработке техники и тактики отдельных элементов плавания.

Образовательный процесс в объединениях ориентирован не только на освоение знаний, умений и навыков, но и на создание сплоченного коллектива.

Групповое занятие на воде условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная - в воде.

Подготовительная часть (5 мин.) включает построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений - разминка, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть занятия (30 мин.) направлена на решение главных задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду. В начале этой части занятия, для адаптации к воде, обучающимся предлагается выполнить несколько разминочных упражнений.

Заключительная часть занятия (5-10 мин.) строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить

эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия.

Планируемые результаты:

По окончании каждого года обучения занимающиеся должны овладеть теоретическими и практическими навыками, изложенными в программе.

По окончании 1 года обучения курса:

Обучающиеся должны знать: гигиенические требования к обучающимся, технику безопасности на занятиях, правила поведения в группе. Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний.

Обучающиеся должны уметь: соблюдать технику безопасности на занятиях плавания, уверенно держаться на воде; правильно дышать во время плавания; проплыть 25 м. без остановки любым способом по желанию ребенка.

По окончании 2 года обучения

Обучающиеся должны знать: общие требования техники безопасности, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях. Влияние занятий плаванием на основные системы организма: костной, дыхательной, нервной.

Обучающиеся должны уметь: освоить технику стилей: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Проплывать короткие и длинные дистанции изученными стилями. Совершенствовать технику плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Выполнять имитационные упражнения для изучения техники избранного способа плавания на суше. Выполнять старт с тумбочки и с бортика для плавания кролем на груди. Выполнять старт из воды для плавания кролем на спине. Выполнять повороты в плавании кролем на груди и кролем на спине. Выполнять специальные технические упражнения для совершенствования техники плавания.

По окончании 3 года обучения

Обучающиеся должны знать: понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Понятие о гигиене и санитарии. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде.

Обучающиеся должны уметь: владеть техникой плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Проплывать различные дистанции.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Год обучения		
		стартовый	базовый	
		1	2	3
1	Теоретические основы	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	53	61	60
3	Специальная физическая подготовка	52	62	61
4	Технико-тактическая подготовка	91	73	75
5	Соревновательная подготовка	4	4	4
6	Подвижные игры на суше и в воде	10	10	10
7	Диагностика и мониторинг	2	2	2
8	Итоговое занятие	2	2	2
	Итого:	216	216	216

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	
2	Правила поведения и т/б на занятиях. Режим дня и гигиена.	1	1	-	Презентация работ
II. Общая физическая подготовка		53	5	48	
3	Упражнения для развития быстроты	10	1	7	Выполнение

					упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	9	1	7	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	9	1	7	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		52	3	49	
8	Укрепление мышц плечевого пояса, брюшного пресса и ног	18	1	17	Тестирование
9	Упражнения на растяжку	18	1	15	Тестирование
10	Упражнения на координацию движения	16	1	13	Тестирование
IV. Техничко-тактическая подготовка		91	5	86	
11	Обучение основам техники плавания кролем на груди	20	1	19	Контрольный срез
12	Обучение основам техники плавания кролем на спине	20	1	19	Контрольный срез
13	Обучение основам техники плавания баттерфляем	20	1	19	Контрольный срез
14	Обучение основам техники плавания брассом	20	1	19	Контрольный срез
15	Обучение основам стартов, поворотов	11	1	10	Контрольный срез
V. Соревновательная подготовка		4	1	3	Соревнования
VI. Другие виды спорта и подвижные игры		14	1	13	Мониторинг
Итого:		216	17	199	

Содержание первого года обучения

I. Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в РФ.

Теория. Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. История развития плавания в РФ. Плавание в городе, России. Успехи пловцов в крупнейших мировых соревнованиях.

Правила поведения и т/б на занятиях. Режим дня и гигиена.

Теория: Требования техники безопасности и правилам поведения в бассейне, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях. Режим дня. Гигиена одежды, мест занятий, питание спортсменов. Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе.

Практика: Составление режима дня.

Контроль: Презентация и анализ составленных режимов дня.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

Теория. Что такое быстрота движений. Базовые правила выполнения движений. Базовые правила ходьбы и бега. Техника безопасности при беге.

Практика: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30 м. Из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Теория: Основы развития скорости и силы. Базовые правила выполнения движений.

Практика: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития гибкости:

Теория: Основы знаний о гибкости. Базовые правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития ловкости:

Теория: Основы знаний о ловкости. Базовые правила выполнения упражнений. Техника безопасности 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. Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития силы и выносливости:

Теория: Как правильно развить силу. Базовые правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку, перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов.

III. Специальная физическая подготовка

Укрепление мышц плечевого пояса, брюшного пресса и ног:

Теория: Основы знаний о мышцах, относящиеся к плечевому поясу. Основы знаний о мышцах пресса и ног. Техника безопасности 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. 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, тестирование.

Упражнения на растяжку:

Теория: Базовые знания о растяжке мышц и суставов. Техника безопасности выполнения упражнений.

Практика: упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

Упражнения на координацию движения:

Теория: Базовые знания о координации движений. ТБ выполнения

упражнений.

Практика: упражнения на скорость: скоростно-взрывные упражнения, движения на координацию.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

IV. Техничко-тактическая подготовка - упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:

Обучение основам техники плавания кролем на груди:

Теория: Правила выполнения вдоха и выдоха в воде. Положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании.

Практика: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухстороннем дыхании, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания кролем на спине

Теория: Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация движений при плавании на спине.

Практика: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания баттерфляем:

Теория: Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.

Практика: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания брассом:

Теория: Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс.

Практика: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам стартов, поворотов:

Теория: Правила выполнения поворотов. Правила выполнения стартов.

Практика: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Основные упражнения для совершенствования техники плавания, стартов и поворотов: плавание в умеренном темпе на технику дистанций 25 метров, 50 метров способами кроль на груди, на спине и брассом. Плавание способом баттерфляй 25 метров, плавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100 м комплексно (смена способов через 25метров); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 50 до 200м; плавание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 3-4 раза по 50м., 2-3 раза по 100м., ; плавание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 2-4 раза по 25 м. со старта различными способами, 2-3 раза по 50м. с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4 раза по 50м. каждым способом и др. эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

V. Соревновательная подготовка:

Теория: Правила проведения соревнований. Условие участия в

соревнованиях. Поведения пловца на соревнованиях.

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

Контроль: проводится 2 раза в год в декабре и в мае, в форме сдачи контрольных нормативов. Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

VI. Другие виды спорта и подвижные игры:

Теория: Правила подвижных игр. Правила игры в командные игры.

Практика: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др. и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс, к способу кроль на груди.

Контроль: педагогическое наблюдение, мониторинг.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Основные техники плавания. Техника стартов и поворотов.	1	1	-	
2	Режим питания и строение организма	1	1	-	Презентация работ
II. Общая физическая подготовка		61	5	56	
3	Упражнения для развития быстроты	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	12	1	11	Выполнение

					упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	14	1	13	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		62	3	59	
8	Укрепление мышц плечевого пояса, брюшного пресса и ног	22	1	21	Тестирование
9	Упражнения на растяжку	20	1	19	Тестирование
10	Упражнения на координацию движения	20	1	19	Тестирование
IV. Техничко-тактическая подготовка		73	5	68	
11	Обучение основам техники плавания кролем на груди	17	1	16	Контрольный срез
12	Обучение основам техники плавания кролем на спине	17	1	16	Контрольный срез
13	Обучение основам техники плавания баттерфляем	17	1	16	Контрольный срез
14	Обучение основам техники плавания брассом	17	1	16	Контрольный срез
15	Обучение основам стартов, поворотов	5	1	4	Контрольный срез
V. Соревновательная подготовка		4	1	3	Соревнования
VI. Другие виды спорта и подвижные игры		14	1	13	Мониторинг
Итого:		216	17	199	

Содержание второго года обучения

I. Теоретические основы физической культуры и спорта

Основные техники плавания. Техника стартов и поворотов.

Теория: Техника стартов в брассе, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй. Техника поворотов в брассе, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй. Характеристика видов плавания. Характеристика стилей плавания. Понятие техники плавания.

Режим питания и строение организма

Теория: Зависимость систем и органов от спорта. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Укрепление и развитию нервной системы. Улучшение работы органов дыхательной системы. Режим питания. Питьевой режим.

Контроль: опрос по теме «Питание пловца».

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

Теория: Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. Техника безопасности при беге.

Практика: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30 м.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Теория: Как развить скорость и силу. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др. Сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития ловкости:

Теория: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др. Наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития силы и выносливости:

Теория: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине. Из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх,

в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов.

III. Специальная физическая подготовка.

Укрепление мышц плечевого пояса, брюшного пресса и ног

Теория: Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. Техника безопасности 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. 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.

Упражнения на растяжку

Теория: Что такое растяжка мышц и суставов. Техника безопасности выполнения упражнений.

Практика: упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения на координацию движения

Теория: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности выполнения упражнений.

Практика: скоростно-взрывные упражнения, движения на координацию.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов.

IV. Техничко-тактическая подготовка:

Обучение основам техники плавания кролем на груди:

Теория: Правильное положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании кролем на животе. Координация при плавании кролем на груди.

Практика: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухстороннем дыхании, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания кролем на спине:

Теория: Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация и согласование движений при плавании на спине.

Практика: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания баттерфляем:

Теория: Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.

Практика: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами

баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания брассом:

Теория: Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс.

Практика: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам стартов, поворотов:

Выполнение стартов, поворотов

Теория: Правила выполнения поворотов. Правила выполнения стартов.

Практика: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине.

Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением

рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Проплывание в умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом. Плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплывание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью движений руками или ногами тремя способами упражнений типа: - 5-6 раз по 100м, 2-3 раза по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику тремя способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6 по 25 со старта различными способами, 4-6 по 50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4 по 50м каждым способом и др.

Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

V. Соревновательная подготовка

Теория: Правила проведения соревнований. Поведения пловца на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

Практика: участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

Контроль: проводится 2 раза в год в декабре и июне, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория). Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

VI. Другие виды спорта и подвижные игры:

Теория: Правила подвижных игр. Правила игры в командные игры.

Практика: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета», элементы водного пола; элементы синхронного плавания; соскок вниз ногами с

одно- и трехметрового трамплина; спада из передней стойки с метрового трамплина и др.

Контроль: педагогическое наблюдение, мониторинг.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Понятие о ЗОЖ, закаливание	1	1	-	
2	Оказание первой врачебной помощи, основные средства восстановления	1	1	-	Презентация работ
II. Общая физическая подготовка		60	5	60	
3	Упражнения для развития быстроты	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		61	3	58	
8	Укрепление мышц плечевого пояса, брюшного пресса и ног	21	1	20	Тестирование
9	Упражнения на растяжку	20	1	19	Тестирование
10	Упражнения на координацию движения	20	1	19	Тестирование
IV. Техничко-тактическая подготовка		75	5	70	
11	Обучение основам техники плавания кролем на груди	18	1	17	Контрольный срез
12	Обучение основам техники плавания кролем на спине	17	1	16	Контрольный срез
13	Обучение основам техники плавания баттерфляем	17	1	16	Контрольный срез
14	Обучение основам техники плавания брассом	18	1	17	Контрольный срез
15	Обучение основам стартов, поворотов	5	1	4	Контрольный срез
V. Соревновательная подготовка		4	1	3	Соревнования

VI. Другие виды спорта и подвижные игры	14	1	13	Мониторинг
Итого:	216	17	199	

Содержание третьего года обучения

I. Теоретические основы физической культуры и спорта

Понятие о ЗОЖ, закаливание

Теория: Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода.

Оказание первой врачебной помощи, основные средства восстановления

Теория: Оказание первой помощи. Правила поведения и техники безопасности. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Контроль: Опрос по теме.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты:

Теория: Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. Техника безопасности при беге.

Практика: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на

отрезках 15-30 м.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Теория: Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков.

Техника безопасности при выполнении прыжков.

Практика: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку. Из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития ловкости:

Теория: Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений.

Практика: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития гибкости:

Теория: Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений.

Техника безопасности при выполнении кувырков.

Практика: перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу-шпагат, стойка на лопатках и др. Маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения для развития силы и выносливости:

Теория: Как развить силу. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине. Из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов.

III. Специальная физическая подготовка.

Укрепление мышц плечевого пояса, брюшного пресса и ног

Теория: Основы знаний о мышцах, относящиеся к плечевому поясу. Основы знаний о мышцах пресса и ног. Техника безопасности 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. 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, тестирование.

Упражнения на растяжку

Теория: Что такое растяжка мышц и суставов. Техника безопасности выполнения упражнений.

Практика: упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов.

Упражнения на координацию движения

Теория: Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. Техника безопасности выполнения упражнений.

Практика: скоростно-взрывные упражнения, движения на координацию.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов.

IV. Техничко-тактическая подготовка:

Обучение основам техники плавания кролем на груди:

Теория: Правильное положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании кролем на животе. Координация при плавании кролем на груди.

Практика: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухстороннем дыхании, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двух-, четырех- и шести ударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания кролем на спине:

Теория: Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация и согласование движений при плавании на спине.

Практика: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучения основам техники плавания баттерфляем:

Теория: Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.

Практика: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками; плавание двух- и многоударным баттерфляем с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания; дыханием через два – три цикла; дыханием на каждый цикл движений руками.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания брассом:

Теория: Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс.

Координация движений в способе брасс.

Практика: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с раздельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам стартов, поворотов:

Теория: Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

Практика: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

Проплывание в заданном, свободном и умеренном темпе на технику дистанций 100, 200, 400 м. способами кроль на груди, на спине и брассом.

Проплывание способом баттерфляй 100 м., проплавание в свободном и умеренном темпе на технику дистанций 200 и 400 м комплексно (смена способов через 25, 50 и 100 м.); плавание в умеренном темпе различными способами на технику с помощью движений руками или ногами на дистанциях от 200 до 400м; проплавание в умеренном темпе на технику с полной координацией движений и с помощью

движений руками или ногами всеми способами упражнений типа: - 5-6 х 100м, 2-3 по 200м, 400 + 200 м; проплывание отрезков 25 и 50 с повышенной скоростью на технику всеми способами с полной координацией движений, а также с помощью движений руками и ногами в упражнениях типа: 4-6х25 со старта различными способами, 4-6х50м с помощью движений руками и ногами, чередуя способы и темп плавания, 4х50м каждым способом и др.

Эстафетное плавание по 10-15; 25 и 50 м всеми способами с полной координацией движений или с помощью движений руками или ногами и др.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

V. Соревновательная подготовка:

Теория: Правила проведения соревнований. Поведения пловца на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

Практика: участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

Контроль: проводится 2 раза в год в декабре и июне, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования (теория). Текущий контроль осуществляется в форме соревнований.

VI. Другие виды спорта и подвижные игры:

Теория: Правила подвижных игр. Правила игры в командные игры.

Практика: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предмета» и др.

Контроль: педагогическое наблюдение, мониторинг.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

	ОГ-1	ОГ-2	ОГ-3
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Начало занятий	Согласно	Согласно расписанию	Согласно расписанию

Окончание занятий	расписанию		
Режим работы бассейна	с 9.00 до 21.00	с 9.00 до 21.00	с 9.00 до 21.00
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель
Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю	6 часов в неделю
Продолжительность занятий	2х45 минут, с 10 минутным перерывом	2х45 минут, с 10 минутным перерывом	2х45 минут, с 10 минутным перерывом
Текущий контроль	с 20 декабря по 28 декабря	с 20 декабря по 28 декабря	с 20 декабря по 28 декабря
Промежуточная аттестация	с 20 мая по 30 мая	с 20 мая по 30 июня	20 июня по 30 июня

Оценочные материалы. В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в декабре и мае, в форме сдачи контрольных нормативов и тестирования.

Для 1 года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	12,5	13,5
Наклон вперед с возвышения	3	5
Выкрут прямых рук вперед-назад	50 см	45 см
Прыжок в длину с места	115	110
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6м	6 м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	-	-
Проплывание дистанции 25м избранным способом	+	+

Для 2 года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Наклон вперед стоя на возвышении	5	7
Прыжок в длину с места	125	120
Выкрут прямых рук вперед-назад	45	40
Челночный бег 3 х 10 м; с	12,0	13,0
<i>Техническая и плавательная подготовка</i>		
Длина скольжения; м	7	7
Оценка техники плавания всеми способами: - 25 м с помощью одних ног - 25 м в полной координации	+ +	+ +
Проплывшие дистанции 100 м избранным стилем	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

Для 3 года обучения

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3 х 10 м; с	12,0	13,0
Наклон вперед с возвышения	7	10
Выкрут прямых рук вперед-назад	40см	38 см
Прыжок в длину с места	130	125
Прыжки через скакалку 30 сек	50	55
Подъем туловища 30 сек	30	25
<i>Техническая подготовка</i>		
Длина скольжения	8м	7м
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 800м избранным способом	+	+

Методическое обеспечение программы

Методика обучения спортивным способам плавания. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в

следующем порядке: 1) положение тела; 2) дыхание; 3) движения ногами; 4) движения руками; 5) общее согласование движений.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1) Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны.

2) Изучение движения в воде с неподвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используется бортик бассейна или дно, движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или пояс в воде.

3) Изучение движения в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами широко применяют плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну бассейна.

4) Изучение движения в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Методические указания по совершенствованию техники плавания и исправлению ошибок. Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технического мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения

все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях.

Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, в которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разными темпом и ритмом.

При исправлении ошибок прежде всего следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировать позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

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, чаша бассейна.

3. Техническое оснащение:

- настенный секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;

- музыкальный центр;
- фотоаппарат;
- видеокамера.

4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- фитболы
- гантели;
- набивные мячи;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;

Для воды:

- плавательные доски;
- нудлю;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

Учебно-информационное обеспечение

I. Нормативно-правовые акты и документы:

Закон РФ «Об образовании в РФ» (№273-ФЗ от 29.12.2012).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. №1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

II. Используемая литература

Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.

Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.

Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.,1991, - С.543

Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006.

Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель. 2003.

III. Интернет ссылки:

www.fina.org – официальный сайт Международной Федерации Плавания

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

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

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения.

Быстрота – физическое качество, проявляющееся в способности организма реагировать на сигнал и производить однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

Брасс – стиль плавания, при котором спортсмен, располагаясь на животе сначала делает синхронное движение руками вперёд, после чего совершает гребок. В это время согнутые в коленях ноги выполняют толчок. Брасс характеризуется низкой скоростью перемещения, наибольшей сложностью освоения, но, в то же время, низкими энергозатратами и малым шумом.

Баттерфляй – стиль плавания. Переводится как бабочка и получил своё название из-за некоторой схожести с полётом бабочки. Но гораздо больше он похож на то, как плывет дельфин, поэтому этот стиль плавания называется «плыть дельфином». Баттерфляй оценивается как самый трудный в освоении, энергозатратный и тяжёлый стиль, поэтому пловцы, которые специализируются на баттерфляе, наиболее физически развиты. Особенно у них развит плечевой пояс. Баттерфляй по скорости уступает только кролю.

Водное поло – командный водный вид спорта, целью в котором является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает оппонент в установленное время. Выносливость — физическое качество, выражающееся в способности организма длительно выполнять работу на требуемом уровне интенсивности без снижения эффективности.

Гибкость – физическое качество, проявляющееся в способности атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

Исходное положение – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

Кроль – стиль плавания. Является самым быстрым стилем, а по затратам энергии располагается между баттерфляем и брассом. Плывая в описываемом стиле, спортсмен по очереди делает гребки немного согнутыми руками, ноги, при этом, по принципу ножниц попеременно двигаются вверх и вниз.

Кроль на спине – стиль плавания, при котором спортсмен, находясь на спине поочередно делает гребки руками не сгибая их, в это время ноги двигаются попеременно вверх и вниз. По скорости перемещения стиль уступает кролю и баттерфляю, опережая лишь брасс. Кроль на спине отличается тем, что лицо всё время располагается над водой, поэтому нет необходимости делать выдохи в воду.

Комплексное плавание – плавательная дисциплина, в ходе которой спортсмены поочередно плывут четырьмя разными стилями.

Ловкость – способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

Нагрузка – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

Ныряние в глубину – перемещение пловца преимущественно в вертикальной плоскости на определенное расстояние.

Ныряние в длину – перемещение пловца под водой преимущественно в горизонтальной плоскости на определенное расстояние.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития и воспитания двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Плавание – способность или умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Прикладное плавание – способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.

Плавучесть – способность тела держаться на поверхности воды.

Плотность – физическое свойство, характеризуется количеством массы вещества, приходящейся на единицу объема.

Поворот открытый – поворот, выполняемый без задержки дыхания.

Поворот закрытый – поворот, выполняемый с задержкой дыхания.

Периоды – объединяют в себе одну или несколько фаз и рассматривают плавательный цикл более укрупнено.

Работоспособность пловца – это текущие функциональные возможности его организма к эффективному выполнению физических упражнений в условиях тренировок и соревнований.

Разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

Ритм – соотношение частей (фаз) движения внутри одного цикла.

Сила – физическое качество - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сила лобового сопротивления – сила, направленная параллельно встречному обтекающему потоку (сила сопротивления движению тела).

Сила подъемная – сила, действующая перпендикулярно вверх по отношению к направлению потока.

Сопротивление волновое – сопротивление системы расходящихся и поперечных волн, возникающее при движении пловца по поверхности воды или на незначительной глубине под водой.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка – педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к соревнованиям.

Спортивная форма – состояние спортивной готовности в определенный момент времени.

Стабильность техники – достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

Спортивное плавание – вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Судья – лицо, следящее за соблюдением правил во время

соревнований и фиксирующее ее результаты.

Судья-секретарь – судья, ведущий протокол соревнований.

Судья-хронометрист – судья, фиксирующий время заплыва.

Синхронное плавание – водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку.

Траектория – воображаемый след движения.

Тактика – способ ведения спортивной борьбы.

Темп плавания – частота плавательных движений в единицу времени или количество циклов движений, выполненных за единицу времени.

Техника плавания – совокупность рациональных движений пловца, с помощью которых наиболее эффективно решается поставленная задача.

Техника спортивного плавания – совокупность или система индивидуальных рациональных движений пловца, регламентированных правилами соревнований, позволяющих ему достичь высокого спортивного результата.

Утомление – временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы.

Фазы – части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами.

Физическая нагрузка – качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы.

Физическая подготовка – процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

Физическая работоспособность – определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем физической работы.

Физические качества – качественные характеристики двигательных способностей человека.

Функциональное состояние – интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека.

Цикл – периодически повторяющиеся одно законченное движение рук и ног.

Шаг – расстояние, на которое пловец продвигается за один полный цикл движений.

Экономичность техники – рациональное использование энергии,

времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании. Критерий экономичности — обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена.

Эффективность техники — определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прилагаемых усилий и полученным результатом.

Специальная гимнастика пловца

1. Стоя вращение рук вперед (в ладонях зажато по хоккейной шайбе или камушку).
2. Стоя в наклоне вперед с опорой руками о рейку гимнастической стенки (спинку стула), упругие покачивания туловищем вниз-вверх.
3. Стоя выкрут рук вперед и назад (руками захватываются концы натянутого полотенца или шнура – чем уже хват, тем эффективнее упражнение).
4. Стоя давление ладонями на рейку гимнастической стенки (5—6 с), имитируя различные моменты гребка руками дельфином.
5. Стоя в наклоне вперед, держась за резиновый шнур, движения руками как во время гребка при плавании дельфином, преодолевая сопротивление шнура.
6. То же, что предыдущее упражнение но лежа на скамейке.
7. Лежа на полу прогнувшись, одновременные рывки руками и ногами вверх.
8. В упоре лежа на гимнастическом мате или коврик подбрасывание ног вверх за счет ритмических раскачиваний таза и отталкивания тыльными сторонами стоп от опоры.
9. Лежа в упоре сзади, прогибание и сгибание туловища (движения тазом вверх и вниз).
10. Лежа в упоре сзади, согнув ноги в коленях, прогибание и сгибание туловища.
11. Из положения стоя на коленях на гимнастическом мате наклоны назад возможно (возвращаться в исходное положение можно с помощью опоры руками о мат).
12. Сидя на пятках, отрывая колени от пола, покачивание на стопах вперед и назад.

13. Стоя спиной к гимнастической стенке (стволу дерева) прогибание туловища назад до отказа, перехватывая руками рейки сверху вниз.

14. «Волна».

15. Круговые движения тазом, держа в вытянутых вверх руках небольшой предмет неподвижно.

16. Вращение обруча с помощью круговых движений тазом.

17. Стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные движения туловищем и другой ногой.

18. Стоя у гимнастической стенки на расстоянии полушага от нее, волнообразные движения туловищем, стараясь коснуться ягодицами стенки.

Специальная гимнастика пловца-бассиста

1. Сгибание и разгибание стоп, стоя пятками на краю ступеньки; 2. Круговые движения коленями внутрь и наружу, помогая руками (ладони на коленях); 3. Круговые движения коленями одновременно с медленным приседанием на всей ступне как можно ниже и последующим вставанием; 4. Сидя на скамейке лицом к стенке и упираясь в нее ступнями прямых ног, выполнять пружинящие наклоны (подбородок – к коленям), растягивая мышцы стопы и задней поверхности бедра (ноги в коленях не сгибать);

5. Приседание на всей ступне, разводя колени в стороны (стопы – на ширине таза, носки развернуты в стороны до отказа);

6. Упор лежа сзади, ноги врозь и согнуты в коленях – поочередные движения коленом к пятке противоположной ноги;

7. Приседания, сводя колени вместе (стопы несколько шире таза, носки в стороны до отказа);

8. Из седа на пятках (стопы носками в стороны), наклоняясь назад, лечь на спину; затем вернуться в исходное положение, опираясь руками о пол сбоку;

9. Лежа на груди, согнув ноги и надев на стопы петли резинового шнура – выпрямление ног, преодолевая сопротивление шнура;
10. Лежа в упоре на полу – прыжком ноги врозь, ноги вместе;
11. Лежа на полу в упоре сзади – пружинящие движения тазом вверх до отказа;
12. Разведение рук в стороны, преодолевая сопротивление резинового шнура;
13. Имитация гребка руками как при плавании брассом, преодолевая сопротивление резинового шнура;
14. Лежа в упоре – сгибание рук;
15. Лежа в упоре сзади – сгибание и разгибание рук;
16. Лежа в упоре боком – перейти прыжком в упор сидя, прыжком вернуться в исходное положение (6–8 прыжков подряд); повторить упражнение лежа боком в упоре на другой руке;
17. Упражнение с партнером: стоя спиной друг к другу и взявшись под руки – приседания на всей ступне, упираясь спиной в спину партнера (6–8 приседаний подряд); затем, оставшись в приседе, передвигаясь по кругу, выполняя одновременные прыжки в приседе.

Занимаясь гимнастикой, необходимо чередовать упражнения на силу и на гибкость, приведенные выше, с упражнениями на расслабление и глубокое дыхание.

Игры и развлечения на воде.

1. **Упражнение «Душ».** Стоя в воде, пригоршнями зачерпнуть воду и вылить на голову, глаза при этом не закрывать. Выполнить 5-10 раз.
2. **Упражнение «Ходьба на нудле».** Ребенок ходит по воде опираясь на нудло при этом ноги работают кролем.
3. **Упражнение «Погружение в воду с головой».** Два ребенка встают лицом друг к другу, взявшись за руки. Один из них делает глубокий вдох ртом, приседает, опускаясь в воду на 3-5 секунд, другой ребенок стоит. Затем другой погружается, а этот держит его за руки.

Каждый погружается 5-6 раз. После выныривания не нужно вытирать лицо руками, достаточно стряхнуть воду движением головы.

4. **Упражнение «Открытие глаз в воде».** Два ребенка одновременно делают вдох, приседают, погружаясь в воду, открывают глаза и поднимают со дна камешки или положенные заранее предметы. Дети могут держаться за руки.

5. **Упражнение «Выдох в воду».** Два ребенка встают лицом друг к другу, взявшись за руки. После глубокого вдоха ртом один из них или сразу оба приседают и погружаются в воду. В воде они делают энергичный, продолжительный выдох через рот и нос, чтобы на поверхности воды были видны пузыри и открывают при этом глаза. Повторяют упражнение 5-10 раз. При выныривании лицо руками не вытирать.

6. **Упражнение «Ложиться грудью на воду»** — очень важное упражнение, выполнив которое, ребенку будет интересно, и обучение пойдет быстрее. Основная задача – отрывая ноги от дна, ложиться грудью на воду. Для этого ноги нужно поставить врозь, руки поднять вверх. Ребенок делает глубокий вдох, наклоняется, опускает руки на воду, слегка отталкивается ногами от дна, ложится на воду. При этом лицо погружается в воду до середины лба, руки лежат на поверхности воды, пятки слегка закрыты водой. Оставаться в таком положении нужно 3-5 секунд.

7. **Упражнение.** Выполнить такое же упражнение, но соединив ноги и руки.

8. **Упражнение «Скольжение на груди».** Стоя в воде, поднять вверх руки и соединить их большими пальцами. Сделать глубокий вдох, присесть и наклониться, голову опустить между руками, обеими ногами оттолкнуться от дна и сколько удастся проскользить по воде, голову не поднимать. Выполнив 2-3 скольжения, сделать 5-10 выдохов в воду.

9. **Упражнение «Движение ног кролем».** Лечь грудью на воду, держась за опору, делать встречные движения ногами. Научившись

скользить по воде без опоры, нужно следить за тем, чтобы ноги не были напряжены, носки были оттянуты, а ступни не выходили из воды.

10. **Упражнение «Движения рук и ног».** Если ребенок уже научился продвигаться по воде, работая ногами, тогда подключаются к этому упражнению гребковые движения руками. Сделав гребок, руку не вынимать из воды, она проходит, как можно ближе к телу, чтобы сделать следующий гребок. Следите за ногами, чтобы они двигались чаще, чем руки.

11. **Упражнение «Правильное дыхание».** Теперь важно научиться правильному дыханию: голову до подбородка поднять из воды, одновременно делая короткий вдох, затем опустить голову, делая продолжительный выдох в воду. Во время вдоха руки и ноги не прекращают двигаться, а тело не прогибается.

Инструкция по технике безопасности для учащихся

Общие требования безопасности

К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказания для занятий плаванием и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Обучающимся, прибыть в плавательный бассейн необходимо за 15 минут до времени начала занятий, указанного в расписании.

Перед выходом в душевую комнату воспользоваться туалетом (в случае необходимости).

Перед выходом в помещение ванны бассейна вымыться с мылом и мочалкой под теплым душем без плавательного костюма. Брызгаться водой, разливать воду в раздевалке запрещено.

Иметь аккуратно подстриженные ногти, волосы аккуратно подобраны и убраны в плавательную шапочку.

Во время занятий плаванием могут возникнуть травмоопасные ситуации:

- при выполнении упражнений без предварительной разминки;
- при плохом самочувствии;
- при плавании с непокрытой головой в жаркий, солнечный день (на открытом водоёме);
- при плавании в слишком холодной воде;
- при выполнении прыжков в воду вниз головой;
- при невыполнении правил и требований техники безопасности и поведения на воде;

Для предупреждения травматизма необходимо педагогу дополнительного образования, тренеру-преподавателю, инструктору по плаванию соблюдать последовательность методики обучения, а обучающимся, технику выполнения элементов плавания и правила

безопасности на воде.

У педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.

Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами.

Занятия проводятся на организованных для плавания местах, которые должны соответствовать техническим и санитарно-гигиеническим требованиям.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда и технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.

Убедится в том, что температура воды не ниже установленной нормы.

Входить в помещение ванны бассейна только в присутствии своего педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя (инструктора) по его распоряжению.

Сделать разминку на суше и в воде.

Не входите в воду без разрешения педагога дополнительного образования, тренера – преподавателя (инструктора).

После перенесённых заболеваний среднего уха, вложите в ушную раковину ватный шарик, смазанный вазелином.

Не бегать вокруг ванны бассейна, не толкать товарищей в воду.

Требования безопасности во время занятий

Выполнять упражнения и задания, под руководством педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя (инструктора).

Самостоятельно без команды педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя (инструктора) не входить в воду.

Не прыгать в воду вниз головой, особенно после перенесённых ушных заболеваний.

При выполнении прыжков обеспечить подстраховку товарищей.

Входить в воду быстро, во время купания не стоять без движения.

При поточном выполнении (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

При нырянии не оставаться долго под водой.

Соблюдать дисциплину и порядок на воде.

Запрещается нырять, прыгать с бортика, стартовых тумб и т. п., затевать различные игры с подныриванием и потоплением друг друга.

Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.

Громко кричать, смеяться, подавать ложные сигналы о помощи, висеть на разграничительных волногасящих дорожках.

Не перегружать одну плавательную дорожку, соблюдать правила и нормы, предусмотренные на воде.

Во время использования вспомогательных плавательных средств, инвентаря запрещается его кидать в лицо, рядом находящемуся на воде обучающемуся и/или иному человеку.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении усталости спокойно плыть к берегу.

Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем

При появлении судорог, не теряйтесь, старайтесь держаться на воде и звать на помощь.

При оказании вам помощи не хватайтесь за спасающего, а старайтесь помочь ему своими действиями.

При получении травмы немедленно сообщите педагогу дополнительного образования, тренеру- преподавателю (инструктору).

Требования безопасности по окончании занятий

После купания вытритеь насухо .

Наденьте сухую одежду.

Проделайте несколько лёгких гимнастических упражнений.

Не покидайте место купания без разрешения педагога дополнительного образования, тренера- преподавателя (инструктора).

О всех недостатках, замеченных во время купания-плавания, сообщите тренеру, инструктору.

Проверить по списку наличие всех обучающихся