

**Министерство образования Пензенской области**

Филиал Государственного автономного учреждения дополнительного образования  
Пензенской области **«Многофункциональный туристско - спортивный центр»**  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в г.Нижний Ломов  
**Спортивно-оздоровительный комплекс «Волна»**

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:** 5 лет

**Авторы-составители:**  
педагог дополнительного образования  
Демина Елена Васильевна.

г.Нижний Ломов, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность; по уровню освоения является продвинутой.

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

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. №41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.VI/ Гигиенические

нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

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

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

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы для общества обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья, физического воспитания детей и подростков является одной из приоритетных проблем, стоящих перед современным образованием (Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года).

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация способствует удовлетворению социального заказа обучающихся и их родителей и состоит в обеспечении двигательной активности подростков. Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

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

При разработке программы автор-составитель опиралась на следующие программы: «Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (М.: Советский спорт, 2014), Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание» (под общей редакцией Федченко Н.С., директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», к.п.н., Москва, 2020 г.).

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, обучающиеся имеют возможность закончить обучение после стартового, базового уровней с получением соответствующего документа.

Содержание программы включает в себя следующие предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Техничко-тактическая подготовка
- Другие виды спорта и подвижные игры
- Судейская подготовка
- Тренерская подготовка

Программа основана на следующих **педагогических принципах**:

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

- *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** представленной программы в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого обучающегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени, перевод по группам в зависимости от уровня подготовленности и результата). Программа предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, позволяет удовлетворить потребность обучающихся в подвижной активности и занятиях любимым видом спорта.

Формирование разновозрастных групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим.

**Цель программы:** всестороннее физическое развитие обучающихся, 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 обучающихся, координационные возможности, умение владеть своим телом;
- сформировать у обучающихся устойчивые навыки и компетенции здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества личности: самоорганизованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;
- осуществлять профориентационную работу.

**Адресат программы.** Программа адресована детям 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 допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям, с дальнейшим контролем во врачебно - физкультурном диспансере.

Зачисление происходит без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению законных представителей ребенка. Для обучающихся, 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 обучающихся. Наполняемость группы – **15- 20 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, 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.

### **Объем и срок освоения программы.**

Программа предусматривает обучение на протяжении 5 лет.

Объем программы – 1404 часов.

1 год обучения: 216 часов в год.

2 год обучения: 216 часа в год.

3 год обучения: 324 часа в год.

4 год обучения: 324 часа в год.

5 год обучения: 324 часа в год.

Количество учебных недель в год: 36.

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

**Форма обучения.** Основной формой обучения является очная.

**Режим занятий:** 1-2 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; 3-5 год обучения – 9 часов – 4 раза по 2 часа и 1 раз по 1 часу.

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

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

**Особенности организации образовательного процесса.**

Программа предполагает три уровня освоения:

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

- *базовый уровень (2 -3 год обучения)* – детализированное разучивание техники плавания, развитие специально физических и морально-волевых качеств личности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту; спортивное совершенствование специальных физических качеств. Уровень характеризуется нарастанием объема нагрузки в соответствии с физической подготовкой обучающихся;

- *продвинутый уровень (3-5 год обучения)* – совершенствование техники плавания, стартов, поворотов; дальнейшее развитие специально 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 предполагает проведение занятий, как на воде, так и на суше (тренажерный зал, спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности,

повысить эффективность занятий.

На *стартовом уровне* нагрузка среди детей разного возраста практически не отличается. Это связано с тем, что в этот период идет знакомство с водой, освоение базовых упражнений для обучения навыку плавания. Все эти упражнения выполняются в одинаковых количествах. За исключением занятий, которые проходят ближе к окончанию этапа, когда освоены все стили плавания. Тогда для закрепления навыка и техники плавания используются технические упражнения. Учитывая, что дети старшего возраста физиологически сильнее младших ребят, они выполняют упражнения проплывая, например, по 50-100 метров, а младшие по 25-50 метров. В обоих случаях они затрачивают одно и то же время на выполнение задания. Рекомендуемый объем выполнения упражнений для детей 7-9 лет - по 25-50 метров, дети 10-13 лет - по 50-75 метров, с 14 лет и старше - 75-100 метров.

На *базовом уровне* аналогично со стартовым этапом подготовки дети старшего возраста, за счет более развитых физических и биологических качеств, успевают за определенное время тренировки выполнять и проплывать задания и упражнения 100-200 метров, тогда как младшие дети за это же время успевают отработать такое же упражнение, проплывая 50-100 метров.

При работе над общефизическими качествами спортсменов учитываются возрастные особенности развития физических качеств ребенка. Так, у детей младшего возраста активно развиваются такие качества, как координация, гибкость, ловкость. У старших ребят к этим физическим качествам уже добавляются сила, выносливость. В связи с этим тренировки по ОФП корректируются исходя из возраста ребенка. Например, младшие ребята выполняют наклон туловища, касаясь руками пола, а старшие ребята выполняют наклон к полу, чередуя его с приседанием.

При плавании старшие ребята учитывая, что у них начинает развиваться сила и выносливость, используют в выполнении упражнений на воде дополнительный спортивный инвентарь, например: тормозной пояс, лопаты, утяжелители. А также весь тот инвентарь, что используют младшие дети: доски, колобашки.

Рекомендуемая нагрузка для детей 8-10 лет за одно упражнение - 50-100 метров, 11-14 лет - 100-150 метров, 15 лет и старше - 150-200 метров. Рекомендуется использование инвентаря: 8-10 лет - доски, колобашки, ласты; 11-14 лет - добавляются для использования в упражнениях лопаты и тормозные пояса; с 15 лет и старше к использованию добавляются утяжелители.

На *продвинутом уровне* дети уже относительно подготовленные и развитые, поэтому тренировки на суше и воде у них практически одинаковые. Разница состоит в уровне подготовленности, то есть, в группе может тренироваться



ребенок, имеющий 2 спортивный разряд и ребенок, имеющий звание КМС. Соответственно, тренировочные скорости у них разные. На этом этапе вариативность проведения тренировочного процесса строится не из возрастных данных ребенка, а на основе средних тренировочных скоростей, которые рассчитываются от соревновательных скоростей и имеющегося разряда. Исходя из этого, те, кто имеют высокие тренировочные скорости, проплывают за тренировку, например, 3000-3500 м, а те, кто обладает меньшими скоростными качествами, за это же время успеют проплыть 2000-2500 м. Это отражается в интервалах и режимах, которые выдаются детям во время тренировки, для отработки СФП. Чем выше тренировочные скорости, тем меньше режим, соответственно, если плывя 8 по 100 метров вольный стиль в режиме 1 минута 30 секунд, дети выполняют задание за 12 минут. За те же 12 минут ребенок, проплывая в режиме 1 минута 45 секунд, успеет выполнить 6 раз по 100 метров.

**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, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участвуют в соревнованиях, которые организуются в соответствии с годовым календарным планом.

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

Основными формами проведения занятий являются:

- занятия в соответствии с планами тренировок, разработанными для обучающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекции специалистов по темам программы;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

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. Для этого происходят совместные посещения мероприятий и соревнований, участие в командных соревнованиях, общение с выпускниками, чествование победителей и призеров соревнований.

**Планируемые результаты:**

По окончании **стартового уровня** обучающиеся **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** обучающиеся **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** обучающиеся **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
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	67	62	98	95	94
3	Специальная физическая подготовка	65	65	96	96	94
4	Техническая подготовка	65	70	96	96	93
5	Тактическая подготовка	-	-	15	20	18
6	Соревновательная подготовка	5	7	8	9	9
7	Другие виды спорта и подвижные игры	12	10	9	6	-
8	Судейская подготовка	-	-	-	-	9
9	Тренерская подготовка	-	-	-	-	5
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

### 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	
1	История возникновения и развития плавания как вида спорта	1	1	-	
2	Правила поведения и ТБ на занятиях. Режим дня юного пловца	1	1	-	Презентация работ
II. Общая физическая подготовка		67	5	62	
3	Упражнения для развития быстроты	13	1	12	Выполнение

					упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	14	1	13	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	13	1	13	Выполнение упражнений и нормативов
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>65</b>	<b>4</b>	<b>61</b>	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	16	1	15	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	16	1	15	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	16	1	15	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	17	1	16	Тестирование
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>65</b>	<b>5</b>	<b>60</b>	
12	Обучение основам техники плавания кролем на груди	15	1	14	Контрольный срез
13	Обучение основам техники плавания кролем на спине	15	1	14	Контрольный срез
14	Обучение основам техники плавания баттерфляем	15	1	14	Контрольный срез
15	Обучение основам техники плавания брассом	15	1	14	Контрольный срез
16	Обучение основам стартов, поворотов	5	1	4	Контрольный срез
<b>V. Соревновательная подготовка</b>		<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
17	Контрольные, текущие соревнования	4	1	3	Соревнования
18	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
<b>VI. Другие виды спорта и подвижные игры</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
19	Игры на воде, в зале, на стадионе	12	2	10	Мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	

## Содержание первого года обучения

### I. Теоретические основы физической культуры и спорта

#### История возникновения и развития плавания как вида спорта.

*Теория:* История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в Пензенской области. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

#### Правила поведения и ТБ на занятиях. Режим дня юного пловца

*Теория:* Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.

(Приложение №3). Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.

*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. ТБ при беге.

*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, педагогическое наблюдение.

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория:* Основы развития скорости и силы. Базовые 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, педагогическое наблюдение.

### **Упражнения для развития ловкости**

*Теория:* Основы знаний о ловкости. Базовые 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.

Специальная ловкость пловца развивается при помощи средств, таких как: игры в воде.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов, педагогическое

наблюдение.

### **Упражнения для развития гибкости**

*Теория:* Основы знаний о гибкости. Базовые 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.

В воде гибкость развивается при плавании с различными способами и акцентом на выполнение элементов движений с максимальной амплитудой.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Упражнения для развития силы**

*Теория:* Как правильно развить силу. Базовые 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, педагогическое наблюдение.

## **III. Специальная физическая подготовка**

### **Укрепление мышц плечевого пояса**

*Теория:* Основы знаний о мышцах, 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, тестирование.

### **Укрепления мышц брюшного пресса и ног**

*Теория:* Основы знаний о мышцах брюшного пресса. 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, тестирование.

### **Упражнения на растяжку**

*Теория:* Базовые знания о растяжке мышц и суставов. ТБ 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: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

*Контроль:* выполнение упражнений, тестирование.

## **IV. Техническая подготовка**

### **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:* Упражнения для формирования навыка правильного дыхания в воде: «Вдох подбородок на воды, выдох лицо в воде», «Лицо в воде выдох, поворот головы в сторону вдох». Упражнения для усвоения техники работы ног: «Плавание с доской», «Скольжение», «Торпеда». Упражнения для технически правильной работы рук: «Держась за бортик, круговые вращения рукой вперед». Аналогичные упражнения в положение, лежа на воде с продвижением вперед. Плавание в координации кролем на груди.

*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:* «Торпеда на спине с доской», «Торпеда с подключением рук на спине с доской». Те же упражнения, без инвентаря с продвижением по воде. Плавание в координации кролем на спине.

*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:* Работа ног баттерфляем с доской. Работа рук баттерфляем с фиксацией ног. Плавание на боку волной. Плавание на спине, руки за головой прямые, ноги работают баттерфляем. Упражнения для связки координации движений рук и ног. Плавание баттерфляем в полной координации.

*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:* Разведение стоп при отталкивании от бортика бассейна. Приседания с опорой на пятки, носки в стороны. Плавание ногами брассом с доской. Упражнения для технически правильного выполнения гребка брассом («Разведение кустов в стороны, и в обратном направлении»). Упражнения на согласование движений рук и ног в плавании брассом. Плавание брассом в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

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

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

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

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

*Практика:* Подвижные игры на воде (Приложение №4).

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

## **Учебно-тематический план второго года обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	Опрос
1	Характеристика видов плавания	1	1	-	
2	Питание пловца	1	1	-	
II. Общая физическая подготовка		62	5	57	
3	Упражнения для развития быстроты	12	1	11	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	13	1	12	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	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>65</b>	<b>4</b>	<b>61</b>	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	16	1	15	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	16	1	15	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	16	1	15	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	17	1	16	Тестирование
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	
12	Основы техники плавания кролем на груди	17	1	16	Контрольный срез
13	Основы техники плавания кролем на спине	17	1	16	Контрольный срез
14	Основы техники плавания баттерфляем	18	1	17	Контрольный срез
15	Основы техники плавания брассом	18	1	17	Контрольный срез
<b>V. Соревновательная подготовка</b>		<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	
16	Контрольные, текущие соревнования	5	1	4	Соревнования
17	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
<b>VII. Подвижные игры и другие виды спорта</b>		<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	
20	Игры на воде, в зале на стадионе	10	1	9	Мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>	

## Содержание второго года обучения

### I. Теоретические основы физической культуры и спорта

#### Характеристика видов плавания

*Теория:* Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений.

#### Питание пловца

*Теория:* Правильное сбалансированное питание пловца. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. 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. ТБ при беге.

*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 2,5-3 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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **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 -110 см), в высоту с разбега (40-50 см). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

В воде быстрота одиночных движений развивается в плавании с быстрым выполнением отдельных элементов техники: движения рук по воздуху, окончание гребка и др.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **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 5,5-6,5 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Специальная ловкость пловца развивается при помощи средств, таких как: водное поло, игры в воде.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **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. Приседания. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

В воде гибкость развивается при плавании с различными способами и акцентом на выполнение элементов движений с максимальной амплитудой. Количество и качество выполнения упражнений увеличивается на 20% относительно первого года обучения.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Упражнения для развития силы и выносливости**

*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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

В воде для развития специальной силы применяются плавание с лопаточками, надетыми на руки.

В воде общая выносливость развивается проплыванием средних и длинных дистанций (400-1500 м и более) с умеренной мощностью.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

## **III. Специальная физическая подготовка**

### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

#### **Упражнения на растяжку**

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

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

#### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **IV. Техническая 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:* Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на груди. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 50 и 100 метров кролем на груди.

*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:* Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на спине. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 50 и 100 метров кролем на спине.

*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:* Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног,

положения головы и тела, при плавании баттерфляем. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 25 и 50 метров баттерфляем.

*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:* Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании брассом. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 25 и 50 метров брассом.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **V. Тактическая подготовка**

### **Финиш**

*Теория:* Что такое финиш на дистанции. Как правильно финишировать.

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

*Контроль:* выполнение упражнений, мониторинг.

### **Выполнение стартов, поворотов**

*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. Старты с разноименных ног.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **VI. Соревновательная подготовка**

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

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

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

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

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

*Практика:* Подвижные игры на воде (*Приложение №4*). Эстафеты в зале.

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>I. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1	Закаливание. Понятие о ЗОЖ	1	1	-	

2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	1	1	-	Опрос
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>98</b>	<b>5</b>	<b>93</b>	
3	Упражнения для развития быстроты	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>96</b>	<b>4</b>	<b>92</b>	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	24	1	23	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	24	1	23	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	24	1	23	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	24	1	23	Тестирование
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>96</b>	<b>4</b>	<b>92</b>	
12	Закрепление техники плавания кролем на груди	23	1	22	Контрольный срез
13	Закрепление техники плавания кролем на спине	23	1	22	Контрольный срез
14	Закрепление техники плавания баттерфляем	25	1	24	Контрольный срез
15	Закрепление техники плавания брассом	25	1	24	Контрольный срез
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
16	Финиш	5	1	4	Выполнение упражнений, мониторинг
17	Выполнение стартов, поворотов	10	2	8	Выполнение упражнений, мониторинг
<b>VI. Соревновательная подготовка</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
18	Контрольные, текущие соревнования	7	1	6	Соревнования
19	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
<b>VI. Подвижные игры и другие виды спорта</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
20	Игры на воде, в зале, на стадионе	9	1	8	Мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>20</b>	<b>304</b>	

### Содержание третьего года обучения

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

##### Закаливание. Понятие о ЗОЖ

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

### **Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях**

*Теория:* Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. 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. ТБ при беге.

*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 3-5 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 30 м и 60 м. Бег с ускорением на 30-60м с хода, беговые упражнения. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **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 120 -130 см), в высоту с разбега (45-55 см). Прыжки снизу вверх. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

В воде быстрота одиночных движений развивается в плавании с быстрым выполнением отдельных элементов техники: движения рук по воздуху, окончание гребка и др. Частота движений развивается проплыванием коротких отрезков

дистанции (до 25 м) в максимальном темпе.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **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 5,5-6,5 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Специальная ловкость пловца развивается при помощи средств, таких как: водное поло, сложные движения – чаще скоростно-силовые.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

В воде гибкость развивается при плавании с различными способами и акцентом на выполнение элементов движений с максимальной амплитудой. Количество и качество выполнения упражнений увеличивается на 10% относительно второго года обучения.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Упражнения для развития силы и выносливости**

*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. Количество



повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

В воде для развития специальной силы применяются плавание с лопаточками, надетыми на руки, плавание с различными тормозными устройствами (доска между ногами, гидротормоз, «волокуша»), растяжение амортизаторов и др.

В воде общая выносливость развивается проплыванием средних и длинных дистанций (400-1500 м и более) с умеренной мощностью. Серии, дистанции и количество повторений увеличиваются относительно второго года обучения на 10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*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 2,5-3 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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **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 110 -120 см), в высоту с разбега (40-50 см). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **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 5,5-6,5 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **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. Приседания. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

## **III. Специальная физическая подготовка**

### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом

обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **Упражнения на растяжку**

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

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

## **IV. Техническая 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:* Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на груди. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 100 и 200 метров кролем на груди.

*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:* Упражнения для закрепления базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на спине. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 100 и 200 метров кролем на спине.

*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:* Упражнения для закрепления базовой техники, работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании баттерфляем. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 50 и 100 метров баттерфляем.

*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:* Упражнения для закрепления базовой техники, работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании брассом. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 50 и 100 метров брассом.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **V. Тактическая подготовка**

### **Финиш**

*Теория:* Что такое финиш на дистанции. Как правильно распределить силы на финишном рывке.

*Практика:* Упражнения для закрепления тактики финишного рывка. Проплывание отрезков с акцентом на финиш. Количество выполнений упражнений для отработки финиша увеличивается на 10-15% от второго года обучения.

*Контроль:* выполнение упражнений, мониторинг.

### **Выполнение стартов, поворотов**

*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. Старты с разноименных ног. Количество выполнений упражнений для отработки старта и поворотов увеличивается на 10-15% от второго года обучения.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **VI. Соревновательная подготовка**

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

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

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

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

*Теория:* Правила игры в командные игры. Правила эстафетного плавания.

*Практика:* Эстафеты в зале и на воде. Игры в командные виды спорта (волейбол на воде).

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

### Учебно-тематический план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	
2	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	-	Дневник самоконтроля
II. Общая физическая подготовка		95	5	90	
3	Упражнения для развития быстроты	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		96	4	92	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	24	1	23	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	24	1	23	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	24	1	23	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	24	1	23	Тестирование
IV. Техническая подготовка		96	4	92	
12	Усовершенствование техники плавания кролем на груди	24	1	23	Контрольный срез
13	Усовершенствование техники плавания кролем на спине	24	1	23	Контрольный срез
14	Усовершенствование техники плавания баттерфляем	24	1	23	Контрольный срез
15	Усовершенствование техники плавания брассом	24	1	23	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка		20	3	17	
16	Финиш	7	1	6	Выполнение упражнений, мониторинг
17	Выполнение стартов, поворотов	13	2	11	Выполнение

					упражнений, мониторинг
<b>VI. Соревновательная подготовка</b>		<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	
18	Контрольные, текущие соревнования	8	-	8	Соревнования
19	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
<b>VIII. Подвижные игры и другие виды спорта</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
20	Игры на воде, в зале на стадионе	6	1	5	Мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>20</b>	<b>304</b>	

## Содержание четвертого года обучения

### I. Теоретические основы физической культуры и спорта

#### Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

*Теория:* Опорно-двигательный аппарат. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

#### Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

*Теория:* Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела. Сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения дневника самоконтроля.

*Контроль:* проверка дневников самоконтроля обучающихся.

### II. Общая физическая подготовка

#### Упражнения для развития быстроты

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*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 3-5 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. Бег с максимальной скоростью. Бег с опережением и преследованием. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

#### 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 130 -140 см), в высоту с разбега (50-55 см). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10-15%.

В воде быстрота одиночных движений развивается в плавании с быстрым выполнением отдельных элементов техники: движения рук по воздуху, окончание гребка и др. Частота движений развивается проплыванием коротких отрезков дистанции (до 25 м) в максимальном темпе. Количество повторений увеличивается на 10% относительно 3 года обучения.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10-15%.

Специальная ловкость пловца развивается при помощи средств, таких как: водное поло, сложные движения – чаще скоростно-силовые, выполнение упражнений в усложненных условиях (старт с разбега, выполнение поворотов без зрительного контроля и др.).

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения

увеличивается на 10-15%.

В воде гибкость развивается при плавании с различными способами и акцентом на выполнение элементов движений с максимальной амплитудой. Количество и качество выполнения упражнений увеличивается на 10% относительно третьего года обучения.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Упражнения для развития силы и выносливости**

*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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10-15%.

В воде для развития специальной силы применяются плавание с лопаточками, надетыми на руки, плавание с различными тормозными устройствами (доска между ногами, гидротормоз, «волокуша»), растяжение амортизаторов и др. Увеличение проплываемых дистанций и количество повторений увеличивается на 10-15 % относительно третьего года обучения.

В воде общая выносливость развивается проплыванием средних и длинных дистанций (400-1500 м и более) с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является предпосылкой для воспитания специальной выносливости. Длина, количество, скорость плавания и продолжительность отдыха подбираются с учетом подготовленности пловца и запланированного результата.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

## **III. Специальная физическая подготовка**

### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10-15%. Плавание различных отрезков с использованием инвентаря – лопат, тормозов, колобашек и т.д.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.



### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10-15%. Плавание различных отрезков с использованием инвентаря – досок, ласт. Плавательные упражнения, изолирующие руки, выполняемые за счет работы ног.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **Упражнения на растяжку**

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

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10-15%. Упражнения с переворотами тела в воде.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

## **IV. Техническая 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:* Упражнения для усовершенствования базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на груди. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 200 и 400 метров кролем на груди.

*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:* Упражнения для усовершенствования базовой техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на спине. Плавание без

остановок, в полной координации, отрезков 200 и 400 метров кролем на спине.

*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:* Упражнения для усовершенствования базовой техники, работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании баттерфляем. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 100 и 200 метров баттерфляем.

*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:* Упражнения для усовершенствования базовой техники, работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании брассом. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 100 и 200 метров брассом.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **V. Тактическая подготовка**

### **Финиш**

*Теория:* Что такое финиш на дистанции. Как правильно распределить силы на финишном рывке.

*Практика:* Упражнения для усовершенствования тактики финишного рывка. Проплывание отрезков с акцентом на финиш. Количество выполнений упражнений для отработки финиша увеличивается на 10-15% от третьего года обучения.

*Контроль:* выполнение упражнений, мониторинг.

### **Выполнение стартов, поворотов**

*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. Старты с разноименных ног. Количество выполнений упражнений для отработки старта и поворотов увеличивается на 10-15% от третьего года обучения.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **VI. Соревновательная подготовка**

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

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

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

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

*Теория:* Правила игры в командные игры.

*Практика:* Эстафеты в зале. Игры в командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол на воде).

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

### Учебно-тематический план пятого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Необходимость всестороннего физического развития	1	1	-	
2	Понятие о психологической подготовке	1	1	-	Опрос
II. Общая физическая подготовка		94	5	89	
3	Упражнения для развития быстроты	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	18	1	17	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		94	4	90	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	24	1	23	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	23	1	22	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	23	1	22	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	24	1	23	Тестирование
IV. Техническая подготовка		93	4	89	
12	Оттачивание мастерства плавания кролем на груди	24	1	23	Контрольный срез
13	Оттачивание мастерства плавания кролем на спине	23	1	22	Контрольный срез
14	Оттачивание мастерства плавания баттерфляем	23	1	22	Контрольный срез
15	Оттачивание мастерства плавания брассом	23	1	22	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка		20	2	18	
16	Финиш	10	1	9	Выполнение упражнений, мониторинг
17	Выполнение стартов, поворотов	10	1	9	Выполнение упражнений, мониторинг
VI. Соревновательная подготовка		9	-	9	
18	Контрольные, текущие соревнования	8	-	8	Соревнования
19	Итоговые соревнования	1	-	1	Соревнования
VII. Судейская подготовка		9	2	7	
21	Участие в соревнованиях в качестве судей	9	2	7	Мониторинг

<b>VIII. Тренерская подготовка</b>		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
22	Основы тренировочного процесса	5	2	3	Мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>22</b>	<b>302</b>	

## **Содержание пятого года обучения**

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

#### **Необходимость всестороннего физического развития**

*Теория:* Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной активности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Режимы мышечной деятельности.

#### **Понятие о психологической подготовке**

*Теория:* Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями.

*Контроль:* опрос по теме.

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

#### **Упражнения для развития быстроты**

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*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 3-5 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 30-60 м с хода. Бег на месте с максимальным темпом. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%. В воде упражнения проплывание с максимальной скоростью как единичных, так серий отрезков по 25-50 метров со старта, с поворота, с места.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

#### **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 140 -150 см), в высоту с разбега (60-65 см). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%. В воде – плавание серий отрезков не более 100 м, с использованием инвентаря, тормозов, колобашек, лопат, ласт и т.д. С целью проплывания в максимальной скоростью и удержанием этой скорости на протяжении всего задания.

В воде быстрота одиночных движений развивается в плавании с быстрым выполнением отдельных элементов техники: движения рук по воздуху, окончание гребка и др. Частота движений развивается проплыванием коротких отрезков дистанции (до 25 м) в максимальном темпе. Количество повторений увеличивается на 10% относительно 4 года обучения.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%.

Специальная ловкость пловца развивается при помощи средств, таких как: водное поло, игры в воде, сложные движения – чаще скоростно-силовые, выполнение упражнений в усложненных условиях (старт с разбега, выполнение поворотов без зрительного контроля и др.), развитие чувства времени, воды и др.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения

увеличивается на 10-15%.

В воде гибкость развивается при плавании с различными способами и акцентом на выполнение элементов движений с максимальной амплитудой. Количество и качество выполнения упражнений увеличивается на 10% относительно четвертого года обучения.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Упражнения для развития силы и выносливости**

*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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%. В воде технически правильное проплывание отрезков длиной до 1500 м с использованием инвентаря. Упражнения на минимальное количество гребков, на глубину и длину гребка.

В воде для развития специальной силы применяются плавание с лопаточками, надетыми на руки, плавание с различными тормозными устройствами (доска между ногами, гидротормоз, «волокуша»), растяжение амортизаторов и др. Увеличение проплываемых дистанций и количество повторений увеличивается на 10-15 % относительно четвертого года обучения.

В воде общая выносливость развивается проплыванием средних и длинных дистанций (400-1500 м и более) с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является предпосылкой для воспитания специальной выносливости. В воде специальная выносливость развивается при проплывании отрезков дистанции, причем их длина, количество, скорость плавания и продолжительность отдыха подбираются с учетом подготовленности пловца и запланированного результата. Увеличение проплываемых дистанций и количество повторений увеличивается на 10 % относительно четвертого года обучения.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

## **III. Специальная физическая подготовка**

### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%. Плавание различных отрезков с использованием инвентаря – лопат, тормозов, колобашек и т.д. Плавание с руками в кулаках, парное плавание.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%. Плавание различных отрезков с использованием инвентаря – досок, ласт. Плавательные упражнения, изолирующие руки, выполняемые за счет работы ног. Отработка упражнений в вертикальном положении в воде, выполняемые за счет работы ног.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **Упражнения на растяжку**

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

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%. Плавание на максимально длинное скольжение.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **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. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%. Упражнения с переворотами тела в воде. Упражнения для связки рук и ног в плавании.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

## **IV. Техническая 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:* Упражнения для оттачивания мастерства техники работы рук,



ног, положения головы и тела, при плавании кролем на груди. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 400 и 800 метров кролем на груди, а так же кролем на груди, как завершающий стиль плавания в способе – комплексное плавание.

*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:* Упражнения для оттачивания мастерства работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на спине. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 200 и 400 метров кролем на спине. Плавание кролем на спине в составе комплексного плавания.

*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:* Упражнения для оттачивания мастерства, работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании баттерфляем. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 100 и 200 метров баттерфляем. Плавание баттерфляем в составе комплексного плавания.

*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:* Упражнения для оттачивания мастерства, работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании брассом. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 100 и 200 метров брассом. Плавание брассом в составе комплексного плавания.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **V. Тактическая подготовка**

### **Финиш**

*Теория:* Что такое финиш на дистанции. Как правильно распределить силы на финишном рывке.

*Практика:* Упражнения для оттачивания мастерства тактики финишного рывка. Проплыwanie отрезков с акцентом на финиш. Количество выполнений упражнений для отработки финиша увеличивается на 10-15% от третьего года обучения.

*Контроль:* выполнение упражнений, мониторинг.

### **Выполнение стартов, поворотов**

*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. Старты с разноименных ног. Количество выполнений упражнений для отработки старта и поворотов, увеличивается на 10-15% от четвертого года обучения.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **VI. Соревновательная подготовка**

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

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

*Контроль:* Текущие соревнования. Итоговые соревнования. Контрольные соревнования согласно утвержденному календарю соревнований.

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

*Теория:* Правила игры в командные игры.

*Практика:* Эстафеты на воде. Игры в командные виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол на воде). Использование других видов спорта в тренировочном процессе – лыжные гонки, легкая атлетика.

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

## **VIII. Судейская подготовка**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Классификация судей. Судейские правила и судейский кодекс.

*Практика:* Участие в соревнованиях в качестве судей разной направленности после прохождения обучения.

*Контроль:* Тестирование, мониторинг.

## **IX. Тренерская подготовка**

*Теория:* Основы тренировочного процесса. Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Подбор и составление комплексов упражнений. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений, способы выявления и исправления технических ошибок. Эмоциональная составляющая занятий.

*Практика:* Проведение отдельных этапов учебных занятий.

*Контроль:* Мониторинг.

## Условия реализации программы

### Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
Первый год	216	36	3 раза по 2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 2 час
Второй год	216	36	3 раза по 2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 2 час
Третий год	324	36	4 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу
Четвертый год	324	36	4 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу
Пятый год	324	36	4 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу

Условия реализации программы: наличие бассейна, душевых, водоснабжения, канализации; спортивного инвентаря.

#### Формы аттестации

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

Итоговая: соревнование, зачет, коллективный анализ соревнований.

Оценочные материалы: контрольные нормативы.

#### Методическое обеспечение программы

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

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

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их

чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли.

Все задания на уроке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т. д.; при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох» и длинным «выдох» — при освоении выдоха в воду. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине педагог может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе: 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений

### **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;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;
- фотоаппарат;
- видеокамера.

#### **4. Инвентарь:**

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- фитболы-8 шт.;
- бодибары – 25 шт.;
- гантели по 0,5 кг.;
- гантели по 1,0 кг.;
- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- тележки;
- резины для рук.
- пьедестал почета.

Для воды:

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

### **Список литературы для педагога**

- Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М., «Физкультура и спорт», 2000 г. – 155 с.
- Блатт Люсеро Плавание: 100 лучших упражнений. - М., Эксмо, 2018г. - 280с.
- Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», М., «Физкультура и спорт», 2006.
- Викулов А.Д. Плавание, М., «Владос-Пресс», 2012 г.
- Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006 г.
- Гордон, С. М. Техника спортивного плавания - М.: Физкультура и спорт, 2008. -200 с., ил.
- Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим», М., «Советский спорт», 2004 г.
- Вайцеховский С.М., Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М., «Физкультура и спорт», 2017 г. – 167 с..
- Каунсилмен Д. Спортивное плавание - М.: «Физкультура и спорт», 1982.- 208с.
- Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н., Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия пресс», 2006. 48 с.
- Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: «Физкультура и спорт», 2015. - 196 с.
- Ньюсом П, Янг А. Эффективное плавание. Пол Ньюсом, Адам Янг. Перевод с англ. Под ред.С.Ленивкина. - М.,2016-389с.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: «Астрель», 2014. - 134с.
- Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
- Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
- Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
- Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособие / О.А. Мельникова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.

### **Список литературы для обучающихся**

Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание: Первые шаги в спорте. - М.:Аст: Астрель, 2002. - 159 с.

Вангулов А.И. Всерьез о курьезах большого спорта, М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.

Лафлин Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче, - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 803 с.

Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. - 232 с.

Литвинов А. А. Азбука плавания (для детей и родителей, бабушек и дедушек) - СПб.: Фолиант, 1995.

Литвинов А. А. Как научить своего ребенка плавать : Самоучитель для детей и родителей - СПб.: Спортклуб плавания Ленинградского ин-та физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 1992.

Литвинов А. А. Маленький пловец: Самоучитель для детей и родителей - СПб. : Олимп, 2006.

Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. - 274 с.

Спортивное плавание. Путь к успеху - М.: Олимп, 2011. - 324 с.

Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624 с.ил.

Правила соревнований, Москва 1994 г. 44 с.

### **Интернет-ресурсы**

[www.fina.org](http://www.fina.org) – официальный сайт Международной Федерации Плавания

[www.len.eu](http://www.len.eu) – официальный сайт Европейской Лиги Плавания

[www.swimming.ru](http://www.swimming.ru) – сайт о спортивном плавании в России

[www.swim.7narod.ru](http://www.swim.7narod.ru) – сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию

[www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) – официальный сайт Всероссийской Федерации плавания

<http://swim-video.ru/> – видео по плаванию

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – сайт Министерства спорта РФ

[plavaem.info](http://plavaem.info) – сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни

<http://russwimming.ru/data/list/Journal.html> – журнал Всероссийской федерации плавания

[http://russwimming.ru/data/list/gazeta\\_VFP.html](http://russwimming.ru/data/list/gazeta_VFP.html) – газета Всероссийской федерации плавания

## 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 (И.п.)* – 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.

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

*Нырание 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.

*Плавуемость* – 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 укрупненно.

*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.

*Угол атаки тела* – положение тела по отношению к обтекаемому потоку.

*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.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

### Контрольные нормативы для групп стартового уровня 1-го года обучения

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,5	2,8
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед - назад	+	+
<b>Техническая и плавательная подготовка</b>		
Длина скольжения, м	4	4
Оценка техники плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплыть дистанции 100 м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

*Примечание:* + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### Нормативы для зачисления на базовый уровень

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег	9.8	10.3
Бросок набивного мяча	3.7	3.2
Наклон в перед стоя на возвышенности	Выполнить упражнение технически правильно	
Техническая подготовка		
Плавание 100м (комплексное плавание)	Экспертная оценка техники плавания, стартов и поворотов	
Плавание 200м (способ по выбору)	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

\*Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно – технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

### Контрольно – переводные нормативы по уровням обучения (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<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 3x10 м; 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>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	+	+	+	+	+
100 м комплексным	-	+	+	+	+
100 м основным	-	+	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	3-2 юношеский	2-1 юношеский	1 юн.- 3 спортивный	3-2 спортивный	2 спортивный

### Контрольно-переводные нормативы по уровням обучения (девочки)

Контрольные упражнения	Годы				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<b>Общая физическая подготовка</b>					
Прыжок в длину с места, см	130	145	160	170	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	8	10	12	12
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3.5	4.3	5.5	6.5	6.5
Челночный бег 3x10, с	10.1	9.9	9.7	9.5	9.5
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	-	16	17	18
Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), см	70	60	55	55	50
<b>Технико – тактическая подготовка</b>					
Длина скольжения, м	6	7	8	9	9
Время скольжения 9 м, с	-	-	8.6	8.3	8.3
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+	+	+
<b>Спортивные результаты</b>					
100 м комплексным	-	+	+	+	+
100 м основным	-	+	+	+	+
Спортивный разряд на избранной дистанции	3-2 юношеский	2-1 юношеский	1 юн.- 3 спортивный	3-2 спортивный	2 спортивный

Примечание: + - норматив считается выполненным при улучшении показателей.

**Контрольно-переводные нормативы в рамках промежуточной аттестации***Общая физическая и специальная подготовленность*

*Челночный бег 3х10 м, сек.* Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

*Бросок набивного мяча 1 кг* (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). Обучающийся садится на линию, ноги врозь. Двумя руками держит набивной мяч, руки вверх, прогибаясь назад, отводя руки, выпрямляется и выполняет бросок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

*Выкрут рук с палкой.* Обучающийся прямыми руками берется за гимнастическую палку перед собой, затем махом прокручивает ее назад через голову за спину не сгибая руки. Замеряется расстояние между кистями. Можно выполнить 3 попытки.

*Наклон вперед*, не сгибая ноги в коленном суставе, стоя на возвышении (результат определяется по линейке, закрепленной на уровне опоры: вверх от «0» - минус, вниз от «0» - плюс)

*Техническая подготовленность*

*Длина скольжения (м), Время скольжения (с).* Держась одной рукой за железный поручень, пловец подтягивает свои ноги под себя, ставя их на стенку под водой. Набрав нужное количество воздуха, он погружается под воду, отталкивается, и выполняет скольжение под водой, руки находятся вместе впереди пловца. Результат фиксируется при остановке пловца, по пальцам рук.

*Техника плавания стартов, поворотов.* Старт выполняется (индивидуальным способом) с тумбочки, где прослеживается техника входа в воду и скольжение до появления на поверхности воды.

Поворот выполняется (индивидуальным способом) на глубокой части бассейна. Учитывается техника касания бортика и выполнения скольжения после поворота.

*Плавание 100 м (комплексное плавание), плавание 200 м (вольный стиль).* Пловец должен проплыть дистанцию технически правильно.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической

подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

*Итоги промежуточной аттестации* обсуждаются на заседаниях педагогического совета и учитываются при вынесении следующих педагогических решений:

- о досрочном переводе на следующий этап обучения;
- об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;
- о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

#### *Содержание и порядок проведения текущей аттестации*

Текущая аттестация носит контролирующий характер уровня физического развития обучающихся.

Результаты текущей аттестации позволяют скорректировать учебно-тренировочный процесс. Текущая аттестация включает в себя прием контрольных нормативов с фиксацией результатов в рабочих документах тренера-преподавателя (без предоставления в учебную часть).

Форма и сроки текущей аттестации определяются педагогом самостоятельно (рекомендуемый период проведения декабрь – январь).

Оценивание производится согласно контрольно-переводных нормативов с учетом неполного освоения программы этапа подготовки.

#### *Содержание и порядок проведения промежуточной аттестации*

Промежуточная аттестация является обязательной для всех обучающихся. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов.

Формы промежуточной аттестации:

- в процессе учебно-тренировочных занятий;
- в виде мини-соревнований в рамках одной или нескольких групп педагога;
- в виде соревнований между группами одинаковых этапов подготовки разных педагогов.

Форма промежуточной аттестации выбирается педагогом. Сроки проведения промежуточной аттестации (апрель-май).

Точный график приема контрольно-переводных нормативов составляется ежегодно с учетом пожеланий педагогов, не позднее, чем за 2 недели до начала сдачи.

Приказом директора учреждения назначаются лица, осуществляющие контроль, за сдачей контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

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

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

Обучающимся при необходимости (по уважительной причине), предоставляется право досрочной сдачи нормативов, о чем педагог должен заблаговременно уведомить учебную часть учреждения.

Обучающиеся в особых случаях могут быть освобождены от сдачи промежуточной аттестации.

По итогам промежуточной аттестации педагогическим советом принимается решение о переводе обучающихся на следующий этап обучения.

Перевод обучающихся по уровням сложности: перевод обучающихся в группу следующего этапа обучения производится на основании представленных протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающиеся, не выполнившие требования по итогам сдачи контрольно-переводных нормативов могут продолжить обучение повторно на этом же этапе.

Досрочный перевод обучающихся проводится при условии прохождения на этапе БУ не менее одного года.

Рабочие протоколы (в печатном виде) хранятся у педагога, для последующего их предоставления при прохождении аттестации на первую или высшую категорию.

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



## **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 рассредоточиться 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.

## 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 всплытие 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 проскользнуть 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.