

Министерство образования Пензенской области

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

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.

Утверждаю



Директор ГАОДО МФТССЦ

П.В. Зелепугин

Пр. № 1 от «28» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ПЛАВАНИЕ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»
(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-10 лет

Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель:
Штанг Артур Джабраилович,
педагог дополнительного
образования

р.п. Мокшан, 2023 г.

Плавание — один из уникальных видов физических упражнений связанных с оздоровительным и закаливающим воздействием на человека водной среды. Особенно это воздействие благотворно для растущего организма детей. Невозможно переоценить оздоровительное значение плавания. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом — это не только обучение младшего школьника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции. В основе обучения лежит приобретение умений, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде и, конечно же, получать от этого удовольствие.

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.

Программа «Плавание для младших школьников» имеет физкультурноспортивную направленность. На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно. Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению. Увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. По данным Минздравмедпрома и Госкомсанэпиднадзора России к моменту поступления в школу 40–60% детей имеют различные функциональные отклонения: со стороны органов зрения – 10%, избыточная

масса тела – 8–16%, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка. В связи с тем, что по мере увеличения ученического стажа растёт количество функциональных отклонений, особенно со стороны опорно-двигательного аппарата, большое значение приобрела проблема сохранения, укрепления и поддержания здоровья младших школьников. В статье 2 ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека. Статья 51 Закона ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников.

Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям плаванием, мы не только решаем вопрос досуга ребёнка, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

Программа способствует решению таких важных проблем дополнительного образования как повышение занятости детей в свободное время, развитие морально-волевых качеств личности, физическое развитие и оздоровление, подготовка к сдаче норм ГТО.

Отличительные особенности и новизна программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять predisposedness к определённому способу плавания.

Новизна программы заключается, в использовании в системе физического воспитания упражнений и игр, подводящих детей к освоению водного пространства, дидактических игр с элементами моделирования техники плавания, схемами безопасного поведения на воде, формирующие информационную компетентность ребенка. Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа школьного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений

независимо от момента включения его в процесс обучения. Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области. Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания. Данный раздел содержит соответствующие задачи, а также рекомендованный перечень упражнений и игр для освоения определенного уровня программы. Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

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

Педагогическая целесообразность программы.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию. Комплексность нагрузки, единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, характерных для занятий в бассейне, получает новое звучание в свете современных требований развивающего образования: детей необходимо активно приобщать к здоровому образу жизни, приучать осознанно, манипулировать движениями - видоизменять, придумывать, выбирать наиболее целесообразный способ действия, передавать эмоциональное состояние, входить в воображаемую ситуацию. Процесс обучения плаванию детей школьного возраста строится так, чтобы ребенок учился познавать окружающий мир, приобретал необходимые в жизни знания и навыки.

Адресат программы.

Программа адресована детям от 5 до 10 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 человек.

Программа охватывает детей младшего 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, прощереагирует на неудачи.

Цель и задачи программы

Цель программы:

Формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи программы:

- выработка у обучающихся мотивационно-целостной установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры.

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе;
- ознакомление с правилами безопасности на воде
- укрепление здоровья обучающихся, повышение и поддержание на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности;
- закаливание и профилактика простудных заболеваний;
- Обучение технике спортивного плавания
- Обучение технике оказания первой помощи и спасения на воде
- прививание необходимых теоретических знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- обучение обучающихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Объем и срок освоения программы

Программа предусматривает обучение на протяжении 5 лет.

Объем программы – 1080.

1 год обучения: 216 часов в год.

2 год обучения: 216 часов в год.

3 год обучения: 216 часов в год.

4 год обучения: 216 часов в год.

5 год обучения: 216 часов в год.

Количество учебных недель в год: 36.

Формы и режим занятий.

Форма обучения. Основной формой обучения является очная.

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

Продолжительность академического часа – 45 минут.

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.

Курс данной программы рассчитан для групп 1-5 года обучения плаванию с детьми в большом бассейне.

Режим занятий

1 год обучения	3 раза в неделю по 2 часа	6 часа в неделю	216 часов в год
2 год обучения	3 раза в неделю по 2 часа	6 часов в неделю	216 часов в год
3 год обучения	3 раза в неделю по 2 часа	6 часов в неделю	216 часов в год
4 год обучения	3 раза в неделю по 2 часа	6 часов в неделю	216 часов в год
5 год обучения	3 раза в неделю по 2 часа	6 часов в неделю	216 часов в год

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает два уровня освоения:

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

- *базовый уровень (2-5 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;

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 раз-

личные 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 7-10 лет - по 25-50 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 младшие дети, используют в выполнении упражнений на воде дополнительный спортивный инвентарь, например: доски, колобашки, ласты.

Рекомендуемая нагрузка для детей 7-10 лет за одно упражнение - 50-100 метров. Рекомендуется использование инвентаря: 7-10 лет - доски, колобашки, ласты. Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

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 плавании 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.

Виды и компоненты спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Компоненты (подвиды)	Направленность работ
		Общефизическая	Повышение общей дееспособности
1	Физическая	Специально-	Развитие специальных фи-

		физическая на суше и в воде	физических качеств
2	Техническая	Обтекаемость	Длина скольжения
		Плавучесть	Уровень воды при равновесии в Воде в вертикальном положении с вытянутыми вверх руками на полном вдохе
		Техника плавания всеми способами	С помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации
		Выполнение тестов	3-6 x 50м с увеличивающейся скоростью и регистрацией количества гребков и частоты пульса
3	Психологическая	Базовая	Психологическое развитие, образование и обучение
		К тренировкам	Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам
		К соревнованиям	Формирования состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации
4	Тактическая	Индивидуальная	Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения
		Командная	Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения
5	Теоретическая	Лекционная	Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании
		В ходе практических занятий	
		Самостоятельная	
6	Соревновательная	Соревнования	Приобретение соревновательного
		Модельные тренировки	опыта, повышение устойчивости
		Прикидки	к соревновательному стрессу

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 настроения спортсмена;
- методы восстановления организма;
- 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 соревнова-

ний.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

В течение года будут проводиться соревнования:

- скоростное плавание
- «Веселые старты» на воде
- открытый урок для родителей

В течении года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольных занятиях.

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов				
		Год обучения, уровень				
		стартовый	базовый			
		1	2	3	4	5
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	2	2	2	2
2	Общая физическая подготовка	67	65	57	57	55
3	Специальная физическая подготовка	65	64	72	72	72
4	Техническая подготовка	65	64	64	68	68
5	Тактическая подготовка	-	6	6	6	10
6	Соревновательная подготовка	5	5	5	5	5
7	Другие виды спорта и подвижные игры	12	10	10	6	4
	Итого:	216	216	216	216	216

Содержание программы.

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	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	15	1	14	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и	13	1	12	Выполнение

	выносливости				упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		65	4	61	
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
IV. Техническая подготовка		65	5	60	
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
V. Соревновательная подготовка		5	1	4	
17	Контрольные, текущие соревнования	4	1	3	Соревнования
18	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
VI. Другие виды спорта и подвижные игры		12	2	10	
19	Игры на воде, в зале, на стадионе	12	2	10	Мониторинг
Итого:		216	19	197	

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 №4). 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 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 №3*).

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	-	
1	Характеристика видов плавания	1	1	-	
2	Питание пловца	1	1	-	Опрос
II. Общая физическая подготовка		65	5	60	
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	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		64	4	60	
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	16	1	15	Тестирование
IV. Техническая подготовка		64	4	60	
12	Основы техники плавания кролем на груди	16	1	15	Контрольный срез
13	Основы техники плавания кролем на спине	16	1	15	Контрольный срез
14	Основы техники плавания баттерфляем	16	1	15	Контрольный срез
15	Основы техники плавания брассом	16	1	15	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка		6	2	4	
16	Финиш	3	1	2	Выполнение упражнений, мониторинг
17	Выполнение стартов, поворотов	3	1	2	Выполнение упражнений, мониторинг
VI. Соревновательная подготовка		5	1	4	
18	Контрольные, текущие соревнования	4	1	3	Соревнования

19	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
VII. Подвижные игры и другие виды спорта		10	2	8	
20	Игры на воде, в зале на стадионе	10	2	8	Мониторинг
Итого:		216	20	196	

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 (200-800 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. Tактическая подготовка

Финиш

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

Практика: Упражнения для отработки финишного рывка. Проплывание 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 касание 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 №3*). 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	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	Закаливание. Понятие о ЗОЖ	1	1	-	
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	1	1	-	Опрос
II. Общая физическая подготовка		57	5	52	
3	Упражнения для развития быстроты	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		72	4	68	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	18	1	17	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	18	1	17	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	18	1	17	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	18	1	17	Тестирование
IV. Техническая подготовка		64	4	60	
12	Закрепление техники плавания кролем на груди	16	1	15	Контрольный срез
13	Закрепление техники плавания кролем на спине	16	1	15	Контрольный срез
14	Закрепление техники плавания баттерфляем	16	1	15	Контрольный срез
15	Закрепление техники плавания брассом	16	1	15	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка		6	2	4	

16	Финиш	3	1	2	Выполнение упражнений, мониторинг
17	Выполнение стартов, поворотов	3	1	2	Выполнение упражнений, мониторинг
VI. Соревновательная подготовка		5	1	4	
18	Контрольные, текущие соревнования	4	1	3	Соревнования
19	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
VI. Подвижные игры и другие виды спорта		10	1	9	
20	Игры на воде, в зале, на стадионе	10	1	9	Мониторинг
Итого:		216	19	197	

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 (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, 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 30-60 м 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, бросания 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, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 2,5-3 минут 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, бросания 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	Закаливание. Понятие о ЗОЖ	1	1	-	
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	1	1	-	Опрос
II. Общая физическая подготовка		57	5	52	
3	Упражнения для развития быстроты	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		72	4	68	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	18	1	17	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	18	1	17	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	18	1	17	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	18	1	17	Тестирование
IV. Техническая подготовка		68	4	64	
12	Закрепление техники плавания кролем на груди	17	1	16	Контрольный срез
13	Закрепление техники плавания кролем на спине	17	1	16	Контрольный срез

	спине				
14	Закрепление техники плавания баттерфляем	17	1	16	Контрольный срез
15	Закрепление техники плавания брассом	17	1	16	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка		6	2	4	
16	Финиш	3	1	2	Выполнение упражнений, мониторинг
17	Выполнение стартов, поворотов	3	1	2	Выполнение упражнений, мониторинг
VI. Соревновательная подготовка		5	1	4	
18	Контрольные, текущие соревнования	4	1	3	Соревнования
19	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
VII. Подвижные игры и другие виды спорта		6	1	5	
20	Игры на воде, в зале, на стадионе	6	1	5	Мониторинг
Итого:		216	19	197	

Содержание программы

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 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, бросания 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		55	5	50	
3	Упражнения для развития быстроты	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	11	1	10	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		72	4	68	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	18	1	17	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	18	1	17	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	18	1	17	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	18	1	17	Тестирование
IV. Техническая подготовка		68	4	64	
12	Оттачивание мастерства плавания кролем на груди	17	1	16	Контрольный срез
13	Оттачивание мастерства плавания кролем на спине	17	1	16	Контрольный срез
14	Оттачивание мастерства плавания баттерфляем	17	1	16	Контрольный срез
15	Оттачивание мастерства плавания брассом	17	1	16	Контрольный срез
V. Тактическая подготовка		10	2	8	
16	Финиш	5	1	4	Выполнение упражнений, мониторинг
17	Выполнение стартов, поворотов	5	1	4	Выполнение упражнений, мониторинг

VI. Соревновательная подготовка		5	-	5	
18	Контрольные, текущие соревнования	4	-	4	Соревнования
19	Итоговые соревнования	1	-	1	Соревнования
VII. Подвижные игры и другие виды спорта		4	-	4	
20	Игры на воде, в зале, на стадионе	4	-	4	
Итого:		216	17	199	

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, бросания 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. Tактическая подготовка

Финиш

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

Практика: Упражнения для оттачивания мастерства 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 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.

Организация занятий по плаванию

Учебный план условно делится на три периода:

1. Подготовительный (сентябрь - октябрь)
2. Основной (ноябрь - март)
3. Заключительный (апрель - май)

Подготовительный период

Медицинский осмотр детей. Оценка физического развития ребенка. Обучение плаванию. Постановка дыхания. Освоение элементов техники плавания. Выбор индивидуальных специальных упражнений. Обучение скольжению. Контроль паузы скольжения.

Основной период

Совершенствование дыхания, техники плавания и техники индивидуальных упражнений. Воспитание осанки. Тренировка мышечной, дыхательной и сердечно - сосудистой систем индивидуальным дозированием нагрузки с ее возрастанием.

Заключительный период

Дальнейшее совершенствование и закрепление техники плавания, дыхания и выполнения индивидуальных комплексов. Подведение итогов - проведение открытых уроков для родителей; активный отдых и оздоровление; рекомендации родителям для самостоятельных занятий с детьми.

Длительность занятий 2 часа.

В бассейне занимаются, как правило, 15-детей одновременно.

При проведении уроков учитываются возрастные особенности детей, уровень их физической подготовленности и умения плавать.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024	01.09.2023	31.05.2024	36	216	3 раза в неделю

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение. Занятия проводят педагог дополнительного образования СОК «Звездный» и инструктор по плаванию ГАУДО МФТСЦ, имеющие соответствующую квалификацию.

Требования к педагогу:

- высокий уровень профессионализма в физкультурно-спортивной направленности;
- высокий уровень квалификации и педагогического мастерства;
- владение современными педагогическими технологиями;
- знание современных педагогических технологий в области дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности;
- владение педагогической этикой;
- знание психолого-педагогических основ развития детей.

Методическое обеспечение.

Во время занятий педагог использует разные **формы организации деятельности** с детьми. Основная форма – тренировочное занятие, учебные заплывы, соревнования, игровые, контрольные.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Словесные методы. Объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет (педагог или хором группа). Используя эти методы, педагог

помогает детям создать представление об изучаемом движении, понять его форму, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. В связи со спецификой плавания, все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях занятия на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для обучающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться.

Наглядные методы. Показ упражнения квалифицированными исполнителями с объяснением, показ пособий (плакаты, рисунки, фильмы и т.п.), сигналы жестом, свистком, голосом. Использование наглядных методов помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию у детей делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям.

Практические методы. Упражнения, многократные повторения, игры, соревнования (упражнения на оценку, кто лучше и т.п.). Метод упражнений характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Изучение техники плавания проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.

Для игрового метода характерны эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры, умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях, комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспи-

танию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в большом плавательном бассейне. Длина бассейна 25 м., глубина до 2 м.

Необходимый инвентарь и оборудование:

1. Аквапалка (нудлс) – 15 шт.
2. Акватренер двойной
3. Акватренер с поясом
4. Дорожка ортопедическая
5. Дорожка резиновая
6. Доска-калабашка – 15 шт.
7. Жилет плавательный спасательный (страховочный) – 15 шт.
8. Игрушки и предметы, тонущие и плавающие – 15 шт.
9. Катуска для хранения разделительных дорожек – 1 шт.
10. Коврик резиновый – 15 шт.
11. Комплект для подводного плавания – 15 шт.
12. Крепление для спасательного круга
13. Круг спасательный (детский облегченный) – 15 шт.
14. Ласты – 15 пар
15. Лопатки для рук разных размеров – 15 шт.
16. Мяч резиновый – 15 шт.
17. Надувные круги и нарукавники для плавания – 15 пар
18. Обручи плавающие (горизонтальные) – 15 шт.
19. Обручи с грузами (вертикальные) – 15 шт.
20. Поплавок цветной (флажок)
21. Пояс с петлей для обучения плаванию – 15 шт.
22. Разделительная волногасящая дорожка – 5 шт.
23. Разделительная дорожка – 5 шт.
24. Разделительный блок

25. Спасательный линь – 1 шт.
26. Термометр для воды – 1 шт.
27. Термометр комнатный – 1 шт.
28. Часы-секундомер (настенные) – 1 шт.
29. Шест пластмассовый – 1 шт.
30. Шест спасательный с петлей – 1 шт.

Медицинский контроль

Основными задачами медицинского контроля является:

- выявление противопоказаний к занятиям
- определение функционального состояния для назначения соответствующей нагрузки
- контроль за состоянием обучающихся

Первые две задачи решаются перед началом курса оздоровления, третья в процессе занятий. Результаты обрабатываются, дается сравнительный анализ.

Для обучающихся углубленное медицинское обследование не проводится.

Для получения допуска к занятиям, обучающимся необходимо предоставить:

- Справку от врача об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием с печатью медицинского учреждения, заверенную личной подписью и печатью врача (1 раз в год);

- Справку от врача-дерматолога об отсутствии кожных грибковых заболеваний (один раз – в начале учебного года);

- Детям младшего школьного возраста (до 12 лет) - результаты исследований на энтеробиоз (1 раз в три месяца, п. 3.12.2. СанПиН 2.1.2.1188-03.2.1.2).

Аналитическая деятельность

Контрольные нормативы составлены с учетом возрастных особенностей. Постоянный анализ занятий помогает с большим эффектом использовать средства и методы, применяемые на занятиях.

Поскольку одной из задач обучения является укрепление здоровья, то для этого рекомендуется вести наблюдения за занимающимися в течение всего курса обучения плаванию.

Наблюдения включают в себя:

- медицинское обследование (антропометрию, функциональное состояние здоровья ребенка);
- педагогический контроль (выполнение и соответствие физической нагрузки, самочувствие ребенка во время занятий, посещение, поведение ребенка на занятии);
- контроль за ребенком в семье.

Все это является важнейшим условием качества педагогического процесса обучения и формирования потребности в занятиях плаванием и физической культурой.

Воспитательная работа.

Физкультурно-оздоровительные занятия по плаванию обладают широкими воспитательными возможностями. Главная задача в занятиях с учащимися – развитие у детей и молодежи гражданственности, патриотизма, воспитание высокоморальных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Воспитательная работа педагога направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

На первом этапе работы с обучающимися стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного выполнения заданий педагога. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения одноклассников, проводить спортивно-оздоровительные праздники, торжественно отмечать переход учащихся на следующий этап подготовки. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям, ритуалам, церемониям. Весьма важными являются публикации в обычной и электронной прессе на сайте бассейна.

На тренировочном занятии следует хоть раз отметить каждого и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале обучающийся должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

От педагога требуется умение правильно моделировать мотивационную структуру личности школьника, формировать у него устремленность, постоянную «заряженность» на достижение конкретной цели.

С воспитательной точки зрения важно, чтобы динамика мотивов деятельности учащихся имела выраженную тенденцию: от случайных и мимолетных мотивов – к устойчивым, от неосознанных мотивов – к осознанным, от личных мотивов – к общественным и т.д.

В группе обучаются разные по характеру, привычкам, интересам, культуре поведения и воспитанию дети. Педагогу необходимо терпеливо учить их науке коллективной жизни, соблюдению правил и традиций, уважению к каждому члену класса. Воспитывать честность, справедливость, верность данному слову, готовность защищать слабых, помогать товарищам, способность защищать коллективные интересы: класса, школы, города, России.

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 – официальный сайт Международной Федерации Плавания

www.len.eu – официальный сайт Европейской Лиги Плавания

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

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

www.russwimming.ru– официальный сайт Всероссийской Федерации плавания

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

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

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– 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 вперед, 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.

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

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

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

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

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

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.

Приложение №2

Контрольные упражнения и нормативы для обучающихся первого года обучения

Упражнения	Нормативы
1. Погружение под воду с продолжительным выдохом	18-20 погружений подряд
2. Погружение под воду с заданием поднять со дна бассейна несколько небольших предметов	9-10 предметов 15 секунд
3. Лежание на груди в положении «звездочка»	30 секунд
4. Скольжение на груди, руки за головой без работы ног	30 секунд
5. Лежание на спине в положении «звездочка»	9-10 метров
6. Скольжение н/с, руки вдоль туловища, без работы ног.	30 секунд
7. Скольжение на груди в положении «стрелочка» с работой ног на задержке дыхания	9-10 метров

Контрольные упражнения и нормативы для обучающихся второго года обучения

Упражнения	Нормативы
1. Скольжение на груди, руки за головой в положении «стрелочка» с работой ног с дыханием	20 метров
2. Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног	20 метров
3. Работа руками и ногами кролем на груди на задержке дыхания на технику	15 метров
4. Работа руками и ногами кролем на спине на технику	15 метров
5. Соскок вниз ногами с тумбочки бассейна	4-5 раз
6. Движение ногами и руками кролем на спине в полной координации на технику	25 метров

Контрольные упражнения и нормативы для обучающихся третьего года обучения

Упражнения	Нормативы
1. Скольжение на груди, руки за головой с работой ног с дыханием	50 метров
2. Скольжение н/с, руки за головой, с работой ног с дыханием	50 метров
3. Плавание способом кроль на груди в полной координации	50 метров
4. Плавание способом кроль на спине в полной координации	50 метров

5. Брасс в полной координации	25 метров
6. Баттерфляй в полной координации	25 метров
7. Ныряние и проплывание под водой на задержку дыхания	
8. Старт с низкого бортика из положения стоя в наклоне	
9. Плавание в ластах	200 метров

Контрольные упражнения и нормативы для обучающихся четвертого года обучения

Упражнения	Нормативы
1. Плавание способом кроль на груди в полной координации	100 метров
2. Плавание способом кроль на спине в полной координации	100 метров
3. Брасс в полной координации	50 метров
4. Ныряние и проплывание под водой на задержку дыхания	25 метров
5. Старт с низкого бортика из положения стоя в наклоне	
6. Баттерфляй в полной координации	50 метров

Контрольные упражнения и нормативы для обучающихся пятого года обучения

Упражнения	Нормативы
1. Плавание способом кроль на груди в полной координации	200 метров
2. Плавание способом кроль на спине в полной координации	200 метров
3. Брасс в полной координации	100 метров
4. Баттерфляй в полной координации	100 метров
5. Старт с низкого бортика из положения стоя в наклоне	
6. Старт с тумбочки из положения стоя в наклоне	
7. Комплексное плавание	200 метров

Приложение №3

Игры на воде

1. Игры на ознакомление с плотностью воды

- «Кто выше?» Играющие становятся лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляют победителя и призера. Рекомендуется объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая более обтекаемое положение.

- «Полоскание белья». Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременно поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, как бы полоская белье. Руководитель дает играющим задание выполнять каждый вид движений сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

- «Переправа». Играющие располагаются в произвольном порядке (в шеренгу, в колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала переправляться нужно медленно, не вызывая излишнего шума, чтобы «противник не услышал». Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками – одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения, игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут по воде, помогая себе гребками рук.

2 Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

- «Кто быстрее спрячется под водой?». Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу приседают так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры – необходимо сесть на дно. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает детям почувствовать подъемную силу воды и убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

- «Хоровод». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего, они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. После того, как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держатся за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

- «Насос». Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду). До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

3. Игры с всплыванием и лежанием на воде

- «Винт». Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, по команде, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение в воде. При выполнении поворотов ведущий дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

- «Авария». По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхности воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) – «пока не подоспеет помощь». До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

- «Пятнашки с поплавком». Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет положение «поплавка», тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности играющих, вместо положения «поплавка» можно принять положение «медуза» или любое другое, известное играющим.

4. Игры с выдохами в воду

- «У кого больше пузырей?» По команде ведущего, играющие погружаются с головой под воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает

участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший наиболее продолжительный и непрерывный выдох в воду. Необходимо напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

- «Ваньки-встаньки». Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполняла упражнение. Ведущему необходимо внимательно следить не только за правильностью выполнения упражнения, но и за тем, чтобы играющие открывали глаза в воде.

- «Качели». Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает та пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох под воду.

5. Игры со скольжением и плаванием

- «Кто дальше проскользит?» Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелко-водья.

- «Стрела». Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младшего возраста.

6. Игры с прыжками в воду

- «Не отставай». Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро переворачиваются лицом к бортику и до-трагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение. Игру

можно проводить с неумеющим плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

- «Эстафета». Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, в которой все игроки раньше оказались в воде. Необходимо напомнить играющим, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

7.Игры с мячом

- «Мяч по кругу». Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

- «Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается осалить кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой». В зависимости от подготовленности участников, игра может проводиться на мелком и глубоком бассейне.

- «Гонки мячей». Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший и не потерявший мяч. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Приложение №4

Инструкция по технике безопасности для учащихся

Общие требования безопасности

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

Требования безопасности перед началом занятий

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

Требования безопасности во время занятий

Входить в воду только с разрешения тренера быстро, во время занятия не стоять без движения. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

Не прыгать в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов.

Не оставаться при нырянии долго под водой.

Требования безопасности по окончании занятий

Выйдя из воды, сполоснуться в душе, вытереться насухо и сразу одеться.

При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений; высушить волосы феном.

В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание бассейна.

Инструкция по охране жизни и здоровья обучающихся

Требования по охране жизни и здоровья перед началом занятий

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

Прийти в учреждение за 15 мин. до начала занятий.

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

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

Требования по охране жизни и здоровья в раздевалке

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

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

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

Требования по охране жизни и здоровья во время занятий

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

Внимательно слушать и выполнять все команды педагога.

По бортику бассейна передвигаться только шагом.

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

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

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

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

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

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

По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол.

Незнакомые или сложные и недостаточно изученные упражнения выполнять со страховкой.

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

По окончании занятий убрать на место использовавшийся инвентарь.

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

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

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

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

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

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

Упражнение «водолазы» - выполнять по очереди.

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

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

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

Выполнение поворотов на спине – ориентироваться по флажкам.

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

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

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

Упражнения на гибкость – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилии 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 рассредоточится 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 («солдатиком», «спортивный старт»);
- бегать по бортику бассейна;
- притапливать друг друга (в том числе в шутовой 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.