МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Пензенской области «Многофункциональный туристско-спортивный центр»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко
Филиал ГАУДО МФТСЦ в р.п. Тамала СОК «Волна»

Утверждаю
Директор ГАУДО МФТСЦ
_____ П.В. Зелепугин
Протокол педагогического совета
№ 1 от « 30 » августа 20 21 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание»

Срок реализации: 8 лет
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст детей: 5-15 лет
Тренеры-преподаватели,
реализующие программу:
Маркин С.Д.
Молодцов В.А.

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее - Программа) предназначена для организации обучения плаванию детей в возрасте 5-18 лет.

Программа направленна на физическое образование, воспитание и развитие обучающихся, получение им знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, приобщение их к регулярным занятиям плаванием, выявление одаренных обучающихся, организации досуга обучающихся и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями 05.09.2019 г.);
- Приказ 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»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. №41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина РФ;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей»;
- Устава ГАУДО МФТСЦ.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Стратегии развития Российской Федерации на 2018-2024 годы, стратегии развития воспитания в Российской Федерации в период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования в стране, Концепции духовно-нравственного развития и воспитании личности гражданина Российской Федерации.

Одним из главных условий развития Российской Федерации в Стратегии развития страны признаны здоровье и образование граждан, в частности, особое внимание, уделено спорту и ответственному отношению к своему здоровью.

Плавание – одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами – как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм.

Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и

раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Также занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

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

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

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

Отличительные особенности программы и ее новизна.

При разработке программы был учтен передовой опыт подготовки спортсменов – пловцов. Программа позволяет работать с учащимися без специального отбора, но включает в себя методы подготовки профессиональных спортсменов.

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагает включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, просмотра видеофильмов, проведение соревнований внутри группы.

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

Программа основана на следующих **педагогических принципах:**

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

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

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

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

- *постоянного самоанализа*.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Цель программы:

- создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма, формирование устойчивого интереса детей к занятиям плаванием.

Задачи программы:

-сформировать устойчивый интерес к занятиям спортивным плаванием для дальнейших тренировок;

-содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

-создать условия для развития волевых качеств;

-передать необходимые знания в области техники плавания,

-изучить технику спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов;

-подготовить спортсменов-разрядников.

Адресат программы. Группы комплектуются из числа желающих детей в возрасте от 5 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Наполняемость группы – 15-25 человек. Для учащихся, имеющих базовую подготовку, возможно зачисление, а также перевод по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

Срок реализации программы.

Программа предусматривает обучение на протяжении 8 лет.

Количество учебных недель в год: 46. Из которых 36 учебных недель непосредственно на базе проведения занятий, 8 недель спортивно-оздоровительная площадка и 2 недели предусмотренных для самостоятельной работы по индивидуальным планам, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Форма обучения. Основной формой обучения является очное занятие. Набор в группу осуществляется с 5 лет.

Режим занятий: 1-3 год обучения в неделю – 6 часов – занятия 3 раза в неделю по 2 часа; или 6 раз в неделю по 1 часу; или 4 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю 2 часа; 4-8 год обучения – 9 часов – 4 раза по 2 часа и 1 раз по 1 часу.

Час работы исчисляется в академических часах и равен 45 минутам.

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

Особенности организации образовательного процесса.

Программа однопрофильная, 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* (2-8 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.

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, а также в плавании в координации, 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 соревнования и восстановительных мероприятиях;

групповые теоретические занятия в виде бесед, лекции специалистов по темам, изложенным в программе;

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

Предполагаемый результат

По окончании стартового уровня обучающиеся

будут знать:

- основы техники плавания;
- основы стартов и поворотов;
- терминологию плавания;
- основы гигиены и закаливания организма;
- основы здорового образа жизни;
- правила по ведения у воды и на воде;
- правила поведения в помещении и технику 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;

- оценивать тренировочные нагрузки и направленности тренировки;

По окончании базового уровня обучающиеся

будут знать:

- технику плавания, а также стартов и поворотов;
- возрастные особенности физического развития организма;
- особенности психологического настроя спортсмена;
- методы восстановления организма;
- основы перспективного, текущего и оперативного планирования;
- основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании;
- техники самомассажа;
- правила организации и проведения соревнования по плаванию;
- правила антидопинговой 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;
- правильно использовать и распределять силы во время проплывания дистанции;
- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований;
- планировать спортивную тренировку;
- участвовать в соревнованиях в качестве судьи.

Метапредметные результаты: выпускник научится самостоятельно планировать пути достижения цели, осознанно выбирать наиболее эффективные пути решения задач, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; овладеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора с учетом гражданских и нравственных ценностей; научится организовывать совместную деятельность и учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать как индивидуально, так и в группе.

Личностные результаты: у выпускника будут сформированы сотрудничество со сверстниками и взрослыми в различных видах деятельности; готовность и способность к самосовершенствованию и саморазвитию; принятие и реализация ценностей здорового образа жизни; потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом; непринятие вредных привычек, бережное, ответственное и компетентное отношение к здоровью, как к собственному, так и других людей; положительное представление о себе, адекватная самооценка.

Предметные результаты: выпускник овладевает знаниями об истории и современности плавания; научится выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, коррекционных и специальных упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья; овладеет техническими и тактическими действиями, приемами и упражнениями плавания, спортивной терминологией, способами восстановления организма, навыками судейской практики и инструкторской деятельности; научится отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

Учебно-тематический план первого года обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Физическая подготовка и здоровье		**2**	**2**	-
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
II. Общая физическая подготовка		**57**	**5**	**52**
1	Упражнения для развития быстроты	10	1	9
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	1	9
3	Упражнения для развития ловкости	10	1	9
4	Упражнения для развития гибкости	12	1	11
5	Упражнения для развития силы	15	1	14
III. Специальная физическая подготовка		**71**	**2**	**69**
1	Укрепление мышц плечевого пояса	20	0.5	19.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	20	0.5	19.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5
4	Упражнения на координацию движения	20	0.5	19.5
IV. Техническая подготовка		**40**	**5**	**35**
1	Основы техники плавания кролем на груди	8	1	7
2	Основы техники плавания кролем на спине	8	1	7
3	Основы техники плавания баттерфляем	8	1	7
4	Основы техники плавания брассом	8	1	7
5	Старты, повороты	8	1	7
V. Тактическая подготовка		**30**	**2**	**28**
1	Финиш	15	1	14
2	Выполнение поворотов	15	1	14
VI. Интегральная подготовка, мед. обследование		**6**	**-**	**6**
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	6	-	6
VII. Контрольные и переводные соревнования		**10**	**2**	**8**
1	Контрольные соревнования	7	2	5
2	Переводные соревнования	3	-	3
	Итого	**216**	**18**	**198**

Содержание программы первого года обучения:

Физическая подготовка и здоровье:

Вводное занятие:

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

ТБ на занятиях:

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. (Приложение №1)

Общеразвивающие физические занятия:

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 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

Упражнения для развития ловкости:

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

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

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.

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.

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.

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.

Упражнения на растяжку:

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

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

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.

Техническая подготовка:

- Основы техники плавания кролем на груди*:*
- Основы техники плавания кролем на спине;
- Основы техники плавания баттерфляем
- Основы техники плавания брассом;
- Старты, повороты.

Тактическая подготовка:

- Финиш;
- Выполнение поворотов

Интегральная подготовка, мед. обследование.

Основы интегральной подготовки, медицинское обследование.

Контрольные и переводные соревнования.

- Контрольные соревнования, согласно утвержденному календарю соревнований;
- Переводные соревнования.

Учебно-тематический план второго года обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Физическая подготовка и здоровье		**2**	**2**	-
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
II. Общая физическая подготовка		**57**	**5**	**52**
1	Упражнения для развития быстроты	10	1	9
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	1	9
3	Упражнения для развития ловкости	10	1	9
4	Упражнения для развития гибкости	12	1	11
5	Упражнения для развития силы	15	1	14
III. Специальная физическая подготовка		**71**	**2**	**69**
1	Укрепление мышц плечевого пояса	20	0.5	19.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	20	0.5	19.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5
4	Упражнения на координацию движения	20	0.5	19.5
IV. Техническая подготовка		**40**	**5**	**35**
1	Основы техники плавания кролем на груди	8	1	7
2	Основы техники плавания кролем на спине	8	1	7
3	Основы техники плавания баттерфляем	8	1	7
4	Основы техники плавания брассом	8	1	7
5	Старты, повороты	8	1	7
V. Тактическая подготовка		**30**	**2**	**28**
1	Финиш	15	1	14
2	Выполнение поворотов	15	1	14
VI. Интегральная подготовка, мед. обследование		**6**	**-**	**6**
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	6	-	6
VII. Контрольные и переводные соревнования		**10**	**2**	**8**
1	Контрольные соревнования	7	2	5
2	Переводные соревнования	3	-	3
	Итого	**216**	**18**	**198**

Содержание программы 2 года обучения.

Физическая подготовка и здоровье.

Вводное занятие:

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

ТБ на занятиях:

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. (Приложение №1)

Общеразвивающие физические занятия:

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 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

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

Упражнения для развития ловкости:

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

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

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.

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.

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.

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.

Упражнения на растяжку:

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

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

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.

Техническая подготовка:

- Основы техники плавания кролем на груди*:*
- Основы техники плавания кролем на спине;
- Основы техники плавания баттерфляем;
- Основы техники плавания брассом;
- Старты, повороты.

Тактическая подготовка:

- Финиш;
- Выполнение поворотов.

Интегральная подготовка, медицинское обследование.

1. Основы интегральной подготовки, медицинское обследование.

Контрольные и переводные соревнования.

- Контрольные соревнования, согласно утвержденному календарю соревнований;
- Переводные соревнования.

Учебно-тематический план третьего года обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Физическая подготовка и здоровье		**2**	**2**	-
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
II. Общая физическая подготовка		**57**	**5**	**52**
1	Упражнения для развития быстроты	10	1	9
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	1	9
3	Упражнения для развития ловкости	10	1	9
4	Упражнения для развития гибкости	12	1	11
5	Упражнения для развития силы	15	1	14
III. Специальная физическая подготовка		**71**	**2**	**69**
1	Укрепление мышц плечевого пояса	20	0.5	19.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	20	0.5	19.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5
4	Упражнения на координацию движения	20	0.5	19.5
IV. Техническая подготовка		**40**	**5**	**35**
1	Основы техники плавания кролем на груди	8	1	7
2	Основы техники плавания кролем на спине	8	1	7
3	Основы техники плавания баттерфляем	8	1	7
4	Основы техники плавания брассом	8	1	7
5	Старты, повороты	8	1	7
V. Тактическая подготовка		**30**	**2**	**28**
1	Финиш	15	1	14
2	Выполнение поворотов	15	1	14
VI. Интегральная подготовка, мед. обследование		**6**	**-**	**6**
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	6	-	6
VII. Контрольные и переводные соревнования		**10**	**2**	**8**
1	Контрольные соревнования	7	2	5
2	Переводные соревнования	3	-	3
	Итого	**216**	**18**	**198**

Содержание программы 3 года обучения.

Физическая подготовка и здоровье.

Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Правильный режим дня для спортсмена.

ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. (Приложение №1)

Общеразвивающие физические занятия.

1.Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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 через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). 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 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. 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). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Упражнения для развития гибкости:

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.

Упражнения для развития силы.

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.

Специальная физическая подготовка:

Укрепление мышц плечевого пояса:

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,

Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Упражнения на координацию движения:

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

Техническая подготовка:

- Основы техники плавания кролем на груди*:*
- Основы техники плавания кролем на спине;
- Основы техники плавания баттерфляем;
- Основы техники плавания брассом;
- Старты, повороты.

Тактическая подготовка:

- Финиш;
- Выполнение поворотов.

Интегральная подготовка, медицинское обследование.

1.Основы интегральной подготовки, медицинское обследование.

Контрольные и переводные соревнования.

- Контрольные соревнования, согласно утвержденному календарю соревнований;
- Переводные соревнования.

Учебно-тематический план 4 года обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Физическая подготовка и здоровье		**2**	**2**	-
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
II. Общая физическая подготовка		**91**	**5**	**86**
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14
4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15
5	Упражнения для развития силы	27	1	26
III. Специальная физическая подготовка		**91**	**2**	**89**
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	0.5	29.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	0.5	29.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5
4	Упражнения на координацию движения	20	0.5	19.5
IV. Техническая подготовка		**95**	**5**	**54**
1	Основы техники плавания кролем на груди	12	1	11
2	Основы техники плавания кролем на спине	12	1	11
3	Основы техники плавания баттерфляем	12	1	11
4	Основы техники плавания брассом	12	1	11
5	Старты, повороты	11	1	10
V. Тактическая подготовка		**30**	**2**	**28**
1	Финиш	15	1	14
2	Выполнение поворотов	15	1	14
VI. Интегральная подготовка, мед. обследование		**6**	**-**	**6**
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	6	-	6
VII. Контрольные и переводные соревнования.		**9**	**2**	**7**
1	Контрольные соревнования	6	2	4
2	Переводные соревнования	3	-	3
	Итого	**324**	**18**	**306**

Содержание программы 4 года обучения.

Физическая подготовка и здоровье.

Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. (Приложение №1)

Общеразвивающие физические занятия.

1.Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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 через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). 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 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. 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). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Упражнения для развития гибкости:

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.

Упражнения для развития силы.

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.

Специальная физическая подготовка:

Укрепление мышц плечевого пояса:

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,

Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Упражнения на координацию движения:

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

Техническая подготовка:

- Совершенствование техники плавания кролем на груди;
- Совершенствование техники плавания кролем на спине;
- Совершенствование техники плавания баттерфляем;
- Совершенствование техники плавания брассом;
- Старты, повороты.

Тактическая подготовка:

- Финиш;
- Выполнение поворотов.

Интегральная подготовка, медицинское обследование.

Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование.

Контрольные и переводные соревнования.

- Контрольные соревнования, согласно утвержденному календарю соревнований;
- Переводные соревнования.

Учебно-тематический план 5 года обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Физическая подготовка и здоровье		**2**	**2**	-
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
II. Общая физическая подготовка		**91**	**5**	**86**
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14
4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15
5	Упражнения для развития силы	27	1	26
III. Специальная физическая подготовка		**91**	**2**	**89**
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	0.5	29.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	0.5	29.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5
4	Упражнения на координацию движения	20	0.5	19.5
IV. Техническая подготовка		**95**	**5**	**54**
1	Основы техники плавания кролем на груди	12	1	11
2	Основы техники плавания кролем на спине	12	1	11
3	Основы техники плавания баттерфляем	12	1	11
4	Основы техники плавания брассом	12	1	11
5	Старты, повороты	11	1	10
V. Тактическая подготовка		**30**	**2**	**28**
1	Финиш	15	1	14
2	Выполнение поворотов	15	1	14
VI. Интегральная подготовка, мед. обследование		**6**	**-**	**6**
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	6	-	6
VII. Контрольные и переводные соревнования.		**9**	**2**	**7**
1	Контрольные соревнования	6	2	4
2	Переводные соревнования	3	-	3
	Итого	**324**	**18**	**306**

Содержание программы 5 года обучения.

Физическая подготовка и здоровье.

Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. (Приложение №1)

Общеразвивающие физические занятия.

Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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 через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). 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 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. 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). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Упражнения для развития гибкости:

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.

Упражнения для развития силы.

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.

Специальная физическая подготовка:

Укрепление мышц плечевого пояса:

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,

Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Упражнения на координацию движения:

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

Техническая подготовка:

- Совершенствование техники плавания кролем на груди*:*
- Совершенствование техники плавания кролем на спине;
- Совершенствование техники плавания баттерфляем;
- Совершенствование техники плавания брассом;
- Старты, повороты.

Тактическая подготовка:

- Финиш;
- Выполнение поворотов.

Интегральная подготовка, медицинское обследование.

Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование.

Контрольные и переводные соревнования.

- Контрольные соревнования, согласно утвержденному календарю соревнований;
- Переводные соревнования.

Учебно-тематический план 6 года обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Физическая подготовка и здоровье		**2**	**2**	-
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
II. Общая физическая подготовка		**91**	**5**	**86**
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14
4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15
5	Упражнения для развития силы	27	1	26
III. Специальная физическая подготовка		**91**	**2**	**89**
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	0.5	29.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	0.5	29.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5
4	Упражнения на координацию движения	20	0.5	19.5
IV. Техническая подготовка		**95**	**5**	**54**
1	Основы техники плавания кролем на груди	12	1	11
2	Основы техники плавания кролем на спине	12	1	11
3	Основы техники плавания баттерфляем	12	1	11
4	Основы техники плавания брассом	12	1	11
5	Старты, повороты	11	1	10
V. Тактическая подготовка		**30**	**2**	**28**
1	Финиш	15	1	14
2	Выполнение поворотов	15	1	14
VI. Интегральная подготовка, мед. обследование		**6**	**-**	**6**
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	6	-	6
VII. Контрольные и переводные соревнования.		**9**	**2**	**7**
1	Контрольные соревнования	6	2	4
2	Переводные соревнования	3	-	3
	Итого	**324**	**18**	**306**

Содержание программы 6 года обучения.

Физическая подготовка и здоровье.

Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. (Приложение №1)

Общеразвивающие физические занятия.

Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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 через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). 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 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. 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). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Упражнения для развития гибкости:

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.

Упражнения для развития силы.

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.

Специальная физическая подготовка.

Укрепление мышц плечевого пояса:

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,

Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Упражнения на координацию движения:

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

Техническая подготовка:

- Совершенствование техники плавания кролем на груди*:*
- Совершенствование техники плавания кролем на спине;
- Совершенствование техники плавания баттерфляем;
- Совершенствование техники плавания брассом;
- Старты, повороты.

Тактическая подготовка:

- Финиш;
- Выполнение поворотов.

Интегральная подготовка, медицинское обследование.

Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование.

Контрольные и переводные соревнования.

- Контрольные соревнования, согласно утвержденному календарю соревнований;
- Переводные соревнования.

Учебно-тематический план 7 года обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Физическая подготовка и здоровье		**2**	**2**	-
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
II. Общая физическая подготовка		**91**	**5**	**86**
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14
4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15
5	Упражнения для развития силы	27	1	26
III. Специальная физическая подготовка		**91**	**2**	**89**
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	0.5	29.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	0.5	29.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5
4	Упражнения на координацию движения	20	0.5	19.5
IV. Техническая подготовка		**95**	**5**	**54**
1	Основы техники плавания кролем на груди	12	1	11
2	Основы техники плавания кролем на спине	12	1	11
3	Основы техники плавания баттерфляем	12	1	11
4	Основы техники плавания брассом	12	1	11
5	Старты, повороты	11	1	10
V. Тактическая подготовка		**30**	**2**	**28**
1	Финиш	15	1	14
2	Выполнение поворотов	15	1	14
VI. Интегральная подготовка, мед. обследование		**6**	**-**	**6**
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	6	-	6
VII. Контрольные и переводные соревнования.		**9**	**2**	**7**
1	Контрольные соревнования	6	2	4
2	Переводные соревнования	3	-	3
	Итого	**324**	**18**	**306**

Содержание программы 7 года обучения.

Физическая подготовка и здоровье.

Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. (Приложение №1)

Общеразвивающие физические занятия.

Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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 через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). 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 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. 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). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Упражнения для развития гибкости:

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.

Упражнения для развития силы.

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.

Специальная физическая подготовка:

Укрепление мышц плечевого пояса:

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,

Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Упражнения на координацию движения:

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

Техническая подготовка:

- Совершенствование техники плавания кролем на груди*:*
- Совершенствование техники плавания кролем на спине;
- Совершенствование техники плавания баттерфляем;
- Совершенствование техники плавания брассом;
- Старты, повороты.

Тактическая подготовка:

- Финиш;
- Выполнение поворотов.

Интегральная подготовка, мед.обследование.

Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование.

Контрольные и переводные соревнования.

- Контрольные соревнования, согласно утвержденному календарю соревнований;
- Переводные соревнования.

Учебно-тематический план 8 года обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
I. Физическая подготовка и здоровье		**2**	**2**	-
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ТБ на занятиях	1	1	-
II. Общая физическая подготовка		**91**	**5**	**86**
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14
4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15
5	Упражнения для развития силы	27	1	26
III. Специальная физическая подготовка		**91**	**2**	**89**
1	Укрепление мышц плечевого пояса	30	0.5	29.5
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	30	0.5	29.5
3	Упражнения на растяжку	11	0.5	10.5
4	Упражнения на координацию движения	20	0.5	19.5
IV. Техническая подготовка		**95**	**5**	**54**
1	Основы техники плавания кролем на груди	12	1	11
2	Основы техники плавания кролем на спине	12	1	11
3	Основы техники плавания баттерфляем	12	1	11
4	Основы техники плавания брассом	12	1	11
5	Старты, повороты	11	1	10
V. Тактическая подготовка		**30**	**2**	**28**
1	Финиш	15	1	14
2	Выполнение поворотов	15	1	14
VI. Интегральная подготовка, мед. обследование		**6**	**-**	**6**
1	Основы интегральной подготовки, медицинское обследование	6	-	6
VII. Контрольные и переводные соревнования.		**9**	**2**	**7**
1	Контрольные соревнования	6	2	4
2	Переводные соревнования	3	-	3
	Итого	**324**	**18**	**306**

Содержание программы 8 года обучения.

Физическая подготовка и здоровье:

Вводное занятие:

Теория: Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

ТБ на занятиях.

Теория: ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. (Приложение №1)

Общеразвивающие физические занятия:

Упражнения для развития быстроты:

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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 через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). 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 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

Упражнения для развития ловкости:

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. 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). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Упражнения для развития гибкости:

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.

Упражнения для развития силы.

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.

Специальная физическая подготовка

Укрепление мышц плечевого пояса:

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,

Укрепления мышц брюшного пресса и ног:

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

Упражнения на растяжку:

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Упражнения на координацию движения:

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

Техническая подготовка:

- Совершенствование техники плавания кролем на груди*:*
- Совершенствование техники плавания кролем на спине;
- Совершенствование техники плавания баттерфляем;
- Совершенствование техники плавания брассом;
- Старты, повороты.

Тактическая подготовка

- Финиш;
- Выполнение поворотов.

Интегральная подготовка, мед.обследование.

Совершенствование интегральной подготовки, медицинское обследование

Контрольные и переводные соревнования.

- Контрольные соревнования, согласно утвержденному календарю соревнований;
- Выпускные соревнования.

Комплекс организационно-педагогических условий:
Календарный учебный график:

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	Первый год	216	36	108	3 раза по2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 1час
2	Второй год	216	36	108	3 раза по2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 1час
3	Третий год	216	36	108	3 раза по2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 1час
4	Четвертый год	324	36	180	3 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу
5	Пятый год	324	36	180	3 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу
6	Шестой год	324	36	180	3 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу
7	Седьмой год	324	36	180	3 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу
8	Восьмой год	324	36	180	3 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу

Условия реализации программы.

Условия реализации программы: наличие бассейна, душевых, водоснабжения, канализации; наличие спортивного инвентаря (мячи, доски плавательные, и т.д.);

Формы аттестации:

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

Итоговая: соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований. (Приложение №2)

Оценочные материалы: контрольные нормативы, грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

Методическое обеспечение программы:

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

- словесные (беседа, объяснение) - словесное объяснение педагогом задания;

- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка) -

занятия проводятся в спортивном зале, бассейне;

- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений).

Методы воспитания:

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;

- ситуация успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

(Приложение 3)

Современные образовательные технологии:

- игровые – естественный источник радостных эмоций, движения;

- педагогика сотрудничества – современный поиск истины;

- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;

- здоровье сберегающие технологии – формирование у учащихся необходимых знаний, умении, навыков по здоровому образу жизни.

Педагогические образовательные технологии:

Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

Здоровье сберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;

Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры. (Приложение №4)

Список литературы*:*

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.:Советский спорт, 2014- 216сг.)

2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)

3. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 2015 г.)

4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2014 г.)

5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 2017 г.).

6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.

7. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.

8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.

9. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 15 ноября 2018г. № 936

10. Приказ от 3 апреля 2013 г. N 164 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ

11. Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособие / О. А. Мельникова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.

12. Спортивное плавание:Д.Каунсилмен-М.,»Физкультура и спорт»,1982-208с.

13. Плавание: 100 лучших упражнений. БлаттЛюсеро,-М.,Эксмо 2018-280с.

14. Эффективное плавание. Пол Ньюсом, Адам Янг. Перевод с англ. Под ред.С.Ленивкина. М.,2016-389с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. www.swimming.ru (сайт о спортивном плавание в России).

2. www.swim.7narod.ru (сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию).

3. www.russwimming.ru (сайт Всероссийской Федерации плавания).

4. www.minsport.gov.ru (сайт Министерства спорта РФ).

5. plavaem.info (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).

6. Журнал ВФП (http://russwimming.ru/data/list/Journal.html)

7. Газета ВФП (http://russwimming.ru/data/list/gazeta_VFP.html)

Приложение №1.

Инструкция по технике безопасности для учащихся.

Общие требования безопасности

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

опасные факторы:

травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз;

купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки.

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 и 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 же одеться.

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

Гимнастических упражнений; высушить волосы под феном.

В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание бассейна.

Инструкция по охране жизни и здоровью 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 тренера.

Проходить в помещения Учреждения только вместе с тренером. Для старших обучающихся допускается самостоятельный проход в помещения Учреждения. Пройти с тренером (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 тренеру на хранение). При необходимости посетить сан. узел (после посещения помыть руки с мылом и высушить под сушилкой для рук или одноразовым полотенцем).

Вместе с тренером 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 тренера.

Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

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 тренера.

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 тренера. По соответствующей команде тренера 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 тренера.

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 тренера.

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 тренера.

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

Погружения под воду – выполнять по команде тренера, 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 тренером; 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.

На суше:

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

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

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

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

Выкруты рук – расстояние между кулаками увеличивать постепенно.

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

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

Прыжок в длину с места – соблюдать технику выполнения прыжка.

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

Прыжок вверх – приземляться на носочки.

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

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

Приседания – выполнять с прямой спиной.

Строевые и порядковые упражнения – оптимально 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 тренером, 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 и 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 тренеру).

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 тренер 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 тренером-преподавателем.

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

Требования по охране жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях

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

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

При получении травмы сообщить об этом тренеру 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 тренеру и действовать по его указаниям.

При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам тренера-преподавателя.

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 шутливой 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;

«затевать игры» в душе;

заниматься плаванием, имея на купальнике (плавках) пряжки, металлические накладки и др.;

заниматься плаванием, имея серьги, браслеты, перстни, а также длинные ногти на руках и ногах;

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 неравнодушное отношение к деятельности учреждения

Приложение №2.

Контрольно-переводные нормативы в рамках промежуточной аттестации

Общая физическая и специальная подготовленность

Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

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

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

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

Техническая подготовленность.

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

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

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

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

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

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

о досрочном переводе на следующий этап обучения;

об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;

о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

Содержание и порядок проведения текущей аттестации

Текущая аттестация носит контролирующий характер, уровня физического развития обучающихся.

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

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

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

Содержание и порядок проведения промежуточной аттестации

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

Формы промежуточной аттестации:

в процессе учебно-тренировочных занятий;

в виде мини-соревнований в рамках одной или нескольких групп тренера-преподавателя;

в виде соревнований между группами одинаковых этапов подготовки разных тренеров-преподавателей.

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

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

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

Оценивание производится согласно утвержденных контрольно-переводных нормативов по видам спорта.

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

Обучающимся, при необходимости (по уважительной причине), предоставляется право досрочной сдачи нормативов, о чем тренер-преподаватель должен заблаговременно уведомить учебную часть Учреждения.

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

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

Перевод обучающихся по уровням сложности

Перевод обучающихся в группу следующего этапа обучения производится на основании представленных протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов;

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

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

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

Перевод обучающихся по этапам подготовки производится по решению тренерско-педагогического совета и оформляется приказом директора Учреждения.

Приложение №3.

Методические рекомендации по осуществлению воспитательной работы.

Главной задачей в занятиях спортом является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель.

Успешность воспитания во многом зависит от его способности сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указании тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях - на все это должен обращать внимание тренер- преподаватель.

Важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания отведено методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным. Важным методом нравственного воспитания является поощрение в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выносится с учетом необходимых педагогических требований, и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в группе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказания должны соответствовать поступку.

При снижении активности, утрате интереса к занятиям у обучающихся, большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение.

Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе человек развивается всесторонне в нравственном, умственном и физическом отношении. При решении задач по воспитанию чувства коллективизма, необходимо создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности,

В план воспитательной работы рекомендуется включать проведение тематических бесед на спортивную, патриотическую, этическую тематику, организацию Дней здоровья, праздничных мероприятий и пр.

Приложение №4.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов — *словесные, наглядные, практические*). Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действии и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. инструктор проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, инструктор отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к инструктору, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользить. Принять исходное положение. Сделать вдох и таким образом, с помощью команд инструктор как бы управляет группой и ходом обучения.

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

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений' при начальном обучении плаванию, инструктору приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих, неверных на первый взгляд, пояснений — наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, инструктор говорит: «Ноги и руки должны; быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет; избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного

восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2—3 раза напрягать мышцы руки по 3—5 с. Однако выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует инструктор, в воде — занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

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

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у учащихся не создается впечатления, что их передразнивают.

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

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

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

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть

на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

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

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10—15мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

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

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

Игры на всплывание и лежание на воде:

«Поплавок», «Медуза», «Пятнашки с поплавком», «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с выдохом в воду: «У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и

делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

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

Игры с открыванием глаз в воде

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

Игры со скольжением и плаванием

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

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

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

Игры с мячом:

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

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

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Развлечения в воде

«Кто найдет брошенный на дно предмет?» «Кто проскользит у поверхности воды 5 (6) метров?

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

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

«Кто перетянет?» Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь. протащить за собой партнера. «Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они

стараются выпрямить тело и проскользить под водой вперед. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди Кроль на груди, На суше: 1. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом. 2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди. 3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками. 4.согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками. В воде: 1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг; 2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем; 3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер); 4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох; 5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем; 6. То же с передвижением по дну; 7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя; 8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с); 9. Плавание кролем с задержкой дыхания; 10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния. Кроль на спине на суше; 11. Движения ногами кролем в положении сидя.

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

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

Приложение №5.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Инструкция по технике безопасности для тренера-преподавателя

Общие требования безопасности:

к занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;

занятия с группами проводятся только в присутствии тренера-преподавателя, в случае отсутствия тренера-преподавателя дети к занятиям не допускаются;

тренеры-преподаватели обязаны своевременно ознакомить учащихся с правилами внутреннего распорядка в спортивном сооружении и с правилами безопасности и сделать отметку в журнале учета работы; опасные факторы:

травмы и утопления при прыжках в воду головой вниз;

купания сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;

при занятиях плаванием должна быть аптечка, укомплектованная медикаментами и средствами, необходимыми для оказания первой помощи пострадавшим. тренеры – преподаватели обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации;

при несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан оказать первую помощь пострадавшему, и немедленно сообщить администрации учреждения о случившемся.

Требования безопасности перед началом занятий:

Проверить наличие и состояние спасательных средств (спасательные круги, веревки, шесты и др.);

подготовить инвентарь, необходимый для проведения занятия; проверить освещенность помещения, в котором будет проводиться занятие;

проверить отсутствие оголенных проводов, незащищенных электроприборов и электроаппаратуры, находящейся под напряжением; проверить наличие аптечки;

встретить детей в вестибюле за 15 минут до начала занятия;

проверить списочный состав учащихся; напомнить учащимся о правилах поведения в зале;

проводить детей в раздевалки.

Требования безопасности во время занятий:

НЕ ОСТАВЛЯТЬ УЧАЩИХСЯ БЕЗ ПРИСМОТРА!!!

Внимательно следить за тем:

чтобы учащиеся входили в воду только по команде тренера и не стояли без движения;

внимательно слушали и выполняли все команды тренера;

не прыгали в воду головой вниз при нахождении вблизи других пловцов

не оставались при нырянии долго под водой.

Требования безопасности по окончании занятий:

Проверить по списку наличие всех учащихся;

проследить за тем, чтобы учащиеся сполоснулись под душем, вытерлись насухо и сразу оделись;

проследить за тем, чтобы учащиеся высушили волосы проследить, чтобы учащиеся через 15 минут после окончания занятия покинули здание бассейна.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

при ознобе, вынести учащегося из воды и отправить в душ;

при судорогах вывести учащегося из воды и оказать помощь;

при утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание

довосстановления дыхания;

сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, обеспечив сопровождение работником учреждения;

при получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение, обеспечив сопровождение работником учреждения;

при возникновении пожара в плавательном бассейне немедленно эвакуировать обучающихся из п/б через ближайшие эвакуационные выходы, сообщить о пожаре в пожарную часть и администрации учреждения, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Инструкция по спасению утопающих Методы спасения:

бросьте утопающему веревку;

используйте длинную палку;

спасайте вплавь, если уверены в своих силах:

приблизьтесь к человеку сзади, пытаясь успокоить пострадавшего;

обхватите пострадавшего рукой под подбородком или подмышками и подтащите к бортику;

на бортике положите пострадавшего на ровную поверхность.

Первая помощь:

основная помощь при спасении утопающего состоит в том, чтобы достать его из воды и оказать первую помощь до прибытия врачей;

чем скорее вы сможете оказать помощь, тем больше шансов на выживание у пострадавшего;

основа спасения – подача кислорода в легкие;

если дыхание у пострадавшего остановилось, начните искусственное дыхание; продолжайте каждые 5 секунд;

если дыхательные пути забиты, постарайтесь их прочистить оставайтесь рядом с пострадавшим до прибытия персонала скорой медицинской помощи. Все пострадавшие при утоплении нуждаются в немедленной медицинской помощи! У пострадавших находящихся в сознании, есть все шансы на выздоровление;

в бессознательном состоянии, восстановление пострадавшего зависит от отрезка времени проведенного под водой. При быстром спасении и неотложной медицинской помощи полное восстановление возможно.

Основные факторы, от которых зависит выздоровление:

Возраст: чем моложе человек, тем лучше результат; Здоровье: чем меньше медицинских проблем, тем лучше результат; Длительность пребывания под водой; Температура воды: чем холоднее, тем лучше; Качество воды: чем чище, тем лучше; Наличие травм; Лечение: чем быстрее предоставлена помощь, тем больше шансов на восстановление**.** Статистика: 70 % среди тонущих полностью восстанавливаются; 25 % умирают; 5 % остаются в живых с повреждением головного мозга. Приблизительно 1 из 20 спасенных пострадавших, умирает от осложнений: - инфекция легких (респираторный дистресс-синдром у взрослых, пневмония); - беспорядочные сердечные сокращения; - солевой и водный дисбаланс; - почечная недостаточность и неврологические повреждения от нехватки кислорода.

Профилактика – залог здоровья!

Изучите правила безопасности;

Никогда не оставляйте детей одних в воде; Носите с собой сотовый телефон, чтобы в случае необходимости иметь возможность вызвать скорую помощь.