

Министерство образования Пензенской области

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

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.



Утверждаю

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

Пр. № 1 от «28» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ПЛАВАНИЕ»

(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Кудрявцев Александр Викторович,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по плаванию модифицированная, разноуровневая.

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

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

- Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);

- 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»;

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд.VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных

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

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

Актуальность программы обусловлена тем, плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиенически-оздоровительная, прикладная и спортивная ценность. Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило, это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он знает, что всегда доплывет до берега или сумеет продержаться на воде, пока не подоспеет помощь. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания дети школьного возраста. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Отличительные особенности и новизна программы.

Появилась потребность в открытии отделения плавания. Был проведен анализ следующих показателей:

- открытие в р.п. Мокшан бассейна «Звездный»;
- педагогического опыта;
- детского или родительского спроса на дополнительные образовательные услуги по данному виду спорта;
- современных требований модернизации системы образования;
- потенциала образовательного учреждения;
- социального заказа и других факторов.

На программу могут быть зачислены дети, желающие заниматься плаванием и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивно-оздоровительной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития, имеющие любой уровень плавательной подготовленности.

Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается 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 (бассейн), так и на суше (тренажерный зал, спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желаний посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и пр.), в группы могут набираться новички.

Педагогическая целесообразность программы. Для многих родителей желание улучшить здоровье своего ребенка через занятия плаванием является основным мотивом для записи ребенка в секцию. При этом спортивная составляющая, достижение ребенком высоких результатов на соревнованиях – приобретает второстепенное значение. Подобным образом формируется отношение к занятиям и у самих детей.

Реализация программы по плаванию предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься любимым видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок.

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

Задачи программы:

- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;
- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма – сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной, нервной;
- развивать двигательную активность обучающихся, координационные возможности, умение владеть своим телом;
- сформировать у обучающихся устойчивые навыки и компетенции здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества личности: самоорганизованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;
- осуществлять профориентационную работу.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей возрасте от 10 до 17 лет.

Группы комплектуются из числа желающих девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием. Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям, с дальнейшим контролем во врачебно - физкультурном диспансере.

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

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

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

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

Средний школьный возраст (11-14 лет). Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается

чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

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

Объем и срок освоения программы.

Программа предусматривает обучение на протяжении 5 лет.

Объем программы – 1512 часов.

1 год обучения: 216 часов в год.

2 год обучения: 216 часа в год.

3 год обучения: 216 часа в год.

Количество учебных недель в год: 36.

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

Форма обучения. Основной формой обучения является очная.

Режим занятий: 1,2 и 3 год обучения в неделю – 6 часов – занятия 3 раза в неделю по 2 часа; Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

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

занятий.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает три уровня освоения:

На стартовый уровень зачисляются все желающие дети с 10 до 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления. Допускается отклонение от указанного возраста не более чем на два года в ту или иную сторону, в зависимости от подготовленности обучающегося.

Критерии оценки на ознакомительном уровне: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, а так же проявленный интерес к дальнейшим занятиям в избранном виде спорта. Сдача нормативов по ОФП. Обучающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Базовый уровень.

Зачисляются обучающиеся из состава стартового уровня, прошедших успешно приемно-переводные нормативы и учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься плаванием и имеющие письменное разрешение врача-педиатра, а так же успешно прошедшие приемные нормативы по ОФП, СФП. На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техниками плавания, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углубленного уровня подготовки. Обучающимся базового уровня необходимо принять участие в квалификационных соревнованиях и в течение года и выступить в 1-2 основных соревнованиях.

Продвинутый уровень.

Группы формируются из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по ОФП и СФП. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТП. Обучающиеся углубленного уровня подготовки, должны принять участие в квалификационных соревнованиях и в течение года выступить в 3-4 основных соревнованиях, выполнить и защитить II и III юношеские разряды.

Объем и сроки реализации программы. Общее количество часов по программе – 648. Академический час равен 45 минутам. Между занятиями перерыв 10 минут. Программа – разноуровневая. Уровни сложности освоения программы: стартовый уровень – 1 год обучения, базовый уровень – 2 год обучения, продвинутый – 3 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

Основные формы занятий:

- групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- индивидуальная работа с обучающимися;
- участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию);
- контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

При организации учебного процесса на воде и суше преимущество отдается групповой форме работы.

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

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

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

Заключительная часть занятия строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия.

Максимальный состав учебных групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является учебно – тренировочное занятие. Строить подготовку юных пловцов необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом - выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Строить подготовку у обучающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей.

В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности. Кроме того, у мальчиков, а тем более у юношей, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех занимающихся.

Программа предполагает три уровня освоения:

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

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

- *продвинутый уровень (3 год обучения)* – совершенствование техники плавания, стартов, поворотов; дальнейшее развитие специально физических и морально-волевых качеств личности, совершенствование тактических и психологических качеств спортсменов в соревновательной деятельности, обеспечение судейской и тренерской практики.

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

На *стартовом уровне* нагрузка среди детей разного возраста практически не отличается. Это связано с тем, что в этот период идет знакомство с водой, освоение базовых упражнений для обучения навыку плавания. Все эти упражнения выполняются в одинаковых количествах. За исключением занятий, которые проходят ближе к окончанию этапа, когда освоены все стили плавания. Тогда для закрепления навыка и техники

плавания используются технические упражнения. Учитывая, что дети старшего возраста физиологически сильнее младших ребят, они выполняют упражнения проплывая, например, по 50-100 метров, а младшие по 25-50 метров. В обоих случаях они затрачивают одно и то же время на выполнение задания. Рекомендуемый объем выполнения упражнений для детей 7-9 лет - по 25-50 метров, дети 10-13 лет - по 50-75 метров, с 14 лет и старше - 75-100 метров.

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

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

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

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

На *продвинутом уровне* дети уже относительно подготовленные и развитые, поэтому тренировки на суше и воде у них практически одинаковые. Разница состоит в уровне подготовленности, то есть, в группе может тренироваться ребенок, имеющий 2 спортивный разряд и ребенок, имеющий звание КМС. Соответственно, тренировочные скорости у них разные. На этом этапе вариативность проведения тренировочного процесса строится не из возрастных данных ребенка, а на основе средних тренировочных

скоростей, которые рассчитываются от соревновательных скоростей и имеющегося разряда. Исходя из этого, те, кто имеют высокие тренировочные скорости, проплывают за тренировку, например, 3000-3500 м, а те, кто обладает меньшими скоростными качествами, за это же время успеют проплыть 2000-2500 м. Это отражается в интервалах и режимах, которые выдаются детям во время тренировки, для отработки СФП. Чем выше тренировочные скорости, тем меньше режим, соответственно, если плыть 8 по 100 метров вольный стиль в режиме 1 минута 30 секунд, дети выполнят задание за 12 минут. За те же 12 минут ребенок, проплывая в режиме 1 минута 45 секунд, успеет выполнить 6 раз по 100 метров.

Содержание программы включает в себя следующие предметные области:

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

Ожидаемые результаты:

По окончании **стартового уровня** обучающиеся

будут знать:

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

будут уметь:

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

По окончании **базового уровня** обучающиеся

будут знать:

- технику плавания, стартов и поворотов;
- особенности психологического настроя спортсмена;
- методы восстановления организма;
- основы перспективного, текущего и оперативного планирования

тренировочного процесса;

- основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании;
- техники самомассажа;
- правила организации и проведения соревнования по плаванию;
- правила антидопингового кодекса;

будут уметь:

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

По окончании **продвинутого уровня** обучающиеся

будут знать:

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

будут уметь:

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

Нормативы для зачисления и перевода обучающихся на следующий учебный год приведены в *Приложение № 2*.

Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Год обучения, уровень		
		1 год стартовый	2 год базовый	3 год продвинутый
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	2	2

2	Общая физическая подготовка	67	65	65
3	Специальная физическая подготовка	65	66	66
4	Технико-тактическая подготовка Избранный вид спорта (плавание)	65	67	67
5	Другие виды спорта и подвижные игры	12	8	5
6	Инструкторско-судейская практика	-	1	2
7	Соревновательная подготовка	5	7	9
ИТОГО		216	216	216

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	1	
1	История возникновения и развития плавания как вида спорта	1	1	-	
2	Правила поведения и ТБ на занятиях. Режим дня юного пловца	1	1	-	Презентация работ
II. Общая физическая подготовка		66	5	61	
3	Упражнения для развития быстроты	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	14	1	13	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		65	4	61	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	16	1	15	Тестирование

9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	16	1	15	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	16	1	15	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	17	1	16	Тестирование
IV. Техническая подготовка		65	5	60	
12	Обучение основам техники плавания кролем на груди	15	1	14	Контрольный срез
13	Обучение основам техники плавания кролем на спине	15	1	14	Контрольный срез
14	Обучение основам техники плавания баттерфляем	15	1	14	Контрольный срез
15	Обучение основам техники плавания брассом	15	1	14	Контрольный срез
16	Обучение основам стартов, поворотов	5	1	4	Контрольный срез
V. Соревновательная подготовка		5	1	4	
17	Контрольные, текущие соревнования	4	1	3	Соревнования
18	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
VI. Другие виды спорта и подвижные игры		12	2	10	
19	Игры на воде, в зале, на стадионе	12	2	10	Мониторинг
Итого:		216	19	197	

Содержание 1 года обучения.

I. Теоретические основы физической культуры и спорта

История возникновения и развития плавания как вида спорта.

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

Правила поведения и ТБ на занятиях. Режим дня юного пловца

Теория: Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. (*Приложение №1*). Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.

Практика. Составление режима дня.

Контроль: Презентация и анализ составленных режимов дня.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Теория: Что такое быстрота движений. Базовые правила выполнения

движений. Базовые правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег:обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.Непрерывный бег в течение 1,5-2 минутвмедленномтемпе,бегвсреднемтемпевчередовании сходьбой;челночныйбег3разапо10 м.Бегнаскорость,бегсускорением.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: Основы развития скорости и силы. Базовые правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

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

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития ловкости

Теория: Основы знаний о ловкости. Базовые правила выполнения упражнений. ТБпри выполнении кувырков, бросании мячей.

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

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

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития гибкости

Теория: Основы знаний огибкости. Базовые правила выполнения упражнений. ТБпри выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны,

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

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

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития силы

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

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

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

III. Специальная физическая подготовка

Укрепление мышц плечевого пояса

Теория: Основы знаний о мышцах, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

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

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

Укрепления мышц брюшного пресса и ног

Теория: Основы знаний о мышцах брюшного пресса. ТБ выполнения упражнений.

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

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

Упражнения на растяжку

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

Практика: Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

Упражнения на координацию движения

Теория: Базовые знания о координации движений. ТБ выполнения упражнений.

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

Контроль: выполнение упражнений, тестирование.

IV. Техническая подготовка

Обучение основам техники плавания кролем на груди

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

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

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания кролем на спине

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

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

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания баттерфляем

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

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

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания брассом

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

Практика: Разведение стоп при отталкивании от бортика бассейна.

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

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам стартов и поворотов

Теория: Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

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

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

V. Соревновательная подготовка

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

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

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

VI. Другие виды спорта и подвижные игры

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

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

Контроль: педагогическое наблюдение, мониторинг.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	1	
1	История возникновения и развития плавания как вида спорта	1	1	-	
2	Правила поведения и ТБ на занятиях. Режим дня юного пловца	1	1	-	Презентация работ
II. Общая физическая подготовка		66	5	61	
3	Упражнения для развития быстроты	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	14	1	13	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
III. Специальная физическая подготовка		65	4	61	
8	Укрепление мышц плечевого пояса	16	1	15	Тестирование
9	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	16	1	15	Тестирование
10	Упражнения на растяжку	16	1	15	Тестирование
11	Упражнения на координацию движения	17	1	16	Тестирование
IV. Техническая подготовка		65	5	60	
12	Обучение основам техники плавания кролем на груди	15	1	14	Контрольный срез
13	Обучение основам техники плавания кролем на спине	15	1	14	Контрольный срез
14	Обучение основам техники плавания баттерфляем	15	1	14	Контрольный срез
15	Обучение основам техники плавания брассом	15	1	14	Контрольный срез
16	Обучение основам стартов, поворотов	5	1	4	Контрольный срез
V. Соревновательная подготовка		5	1	4	
17	Контрольные, текущие	4	1	3	Соревнования

	соревнования				
18	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
VI. Другие виды спорта и подвижные игры		12	2	10	
19	Игры на воде, в зале, на стадионе	12	2	10	Мониторинг
Итого:		216	19	197	

I. Теоретические основы физической культуры и спорта

Закаливание. Понятие о ЗОЖ

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

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Теория: Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению. Оказание первой помощи. Правила поведения и техники безопасности. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Контроль: Опрос по теме.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

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

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30 м и 60 м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, беговые упражнения. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 -130 см), в высоту с разбега (45-55см). Прыжки снизу вверх. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

В воде быстрота одиночных движений развивается в плавании с быстрым выполнением отдельных элементов техники: движения рук по воздуху, окончание гребка и др. Частота движений развивается проплыванием коротких отрезков дистанции (до 25 м) в максимальном темпе.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития ловкости

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

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5,5-6,5 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

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

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития гибкости:

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

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

В воде гибкость развивается при плавании с различными способами и

акцентомна выполнение элементов движений с максимальной амплитудой. Количество и качество выполнения упражнений увеличивается на 10% относительно второго года обучения.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития силы и выносливости

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

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

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

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

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

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

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), 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 (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 2,5-3 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 110 -120 см), в высоту с разбега (40-50 см). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития ловкости

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

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5,5-6,5 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития гибкости:

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

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседания. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития силы

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

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и

двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

III. Специальная физическая подготовка

Укрепление мышц плечевого пояса

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

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Укрепления мышц брюшного пресса и ног

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

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Упражнения на растяжку

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

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

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Упражнения на координацию движения

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

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

IV. Техническая подготовка

Обучение основам техники плавания кролем на груди

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

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

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания кролем на спине

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

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

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания баттерфляем

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

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

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания брассом

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

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

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

V. Тактическая подготовка

Финиш

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

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

обучения.

Контроль: выполнение упражнений, мониторинг.

Выполнение стартов, поворотов

Теория: Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

Практика: Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касание рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз. Старты с разноименных ног. Количество выполнений упражнений для отработки старта и поворотов увеличивается на 10-15% от второго года обучения.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

VI. Соревновательная подготовка

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

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

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

VII. Другие виды спорта и подвижные игры

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

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

Контроль: педагогическое наблюдение, мониторинг.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	1	
1	История возникновения и развития плавания как вида спорта	1	1	-	
2	Правила поведения и ТБ на занятиях. Режим дня юного пловца	1	1	-	Презентация работ
II. Общая физическая подготовка		66	5	61	
3	Упражнения для развития быстроты	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов

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

Содержание 3 года обучения

I. Теоретические основы физической культуры и спорта

Необходимость всестороннего физического развития

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

Понятие о психологической подготовке

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

Контроль: опрос по теме.

II. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

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

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), 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 (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 3-

5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением 30-60 м с хода. Бег на месте с максимальным темпом. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%. В воде упражнения проплывание с максимальной скоростью как единичных, так серий отрезков по 25-50 метров со старта, с поворота, с места.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

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

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 140 -150 см), в высоту с разбега (60-65 см). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%. В воде – плавание серий отрезков не более 100 м, с использованием инвентаря, тормозов, колобашек, лопат, ласт и т.д. С целью проплывания в максимальной скоростью и удержанием этой скорости на протяжении всего задания.

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

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития ловкости

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

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 7-8 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%.

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

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития гибкости:

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

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%.

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

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития силы и выносливости

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

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и

двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%. В воде технически правильное проплывание отрезков длиной до 1500 м с использованием инвентаря. Упражнения на минимальное количество гребков, на глубину и длину гребка.

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

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

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

III. Специальная физическая подготовка

Укрепление мышц плечевого пояса

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

Практика: Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%. Плавание различных отрезков с использованием инвентаря – лопат, тормозов, колобашек и т.д. Плавание с руками в кулаках, парное плавание.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Укрепления мышц брюшного пресса и ног

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

Практика: Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%. Плавание различных отрезков с использованием инвентаря – досок, ласт. Плавательные упражнения, изолирующие руки, выполняемые за счет работы ног. Отработка упражнений в вертикальном положении в воде, выполняемые за счет работы ног.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Упражнения на растяжку

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

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

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

Упражнения на координацию движения

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

Практика: Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%. Упражнения с переворотами тела в воде. Упражнения для связки рук и ног в плавании.

Контроль: Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

IV. Техническая подготовка

Обучение основам техники плавания кролем на груди

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

Практика: Упражнения для оттачивания мастерства техники работы рук, ног, положения головы и тела, при плавании кролем на груди. Плавание без остановок, в полной координации, отрезков 400 и 800 метров кролем на груди, а так же кролем на груди, как завершающий стиль плавания в способе – комплексное плавание.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания кролем на спине

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

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

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания баттерфляем

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

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

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

Обучение основам техники плавания брассом

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

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

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

V. Тактическая подготовка

Финиш

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

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

Контроль: выполнение упражнений, мониторинг.

Выполнение стартов, поворотов

Теория: Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

Практика: Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз. Старты с разноименных ног. Количество выполнений упражнений для отработки старта и поворотов, увеличивается на 10-15% от четвертого года обучения.

Контроль: открытое занятие, контрольный срез.

VI. Соревновательная подготовка

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

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

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

VII. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория: Правила игры в командные игры.

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

Контроль: педагогическое наблюдение, мониторинг.

VIII. Судейская подготовка

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

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

Контроль: Тестирование, мониторинг.

IX. Тренерская подготовка

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

Практика: Проведение отдельных этапов учебных занятий.

Контроль: Мониторинг.

Условия реализации программы

Формы аттестации

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

Итоговая: соревнование, зачет, коллективный анализ соревнований.

Оценочные материалы: контрольные нормативы

Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы используются различные методы,

направленные на укрепление физического здоровья учащихся и освоение техники спортивного плавания:

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

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли.

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

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие

помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

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

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений.

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

Материально-техническое обеспечение программы

Перечень оборудования.

1. Спортивная форма:

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

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

2. Спортивные сооружения:

- спортивный зал, ванна бассейна.

3. Техническое оснащение:

- настенный секундомер;

- звуковой сигнал для подачи старта;

- музыкальный центр;

- фотоаппарат;
- видеокамера.

4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- гантели по 0,5 кг.;
- гантели по 1,0 кг.;
- набивные мячи;
- скакалки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- резины для рук.
- пьедестал почета.

Для воды:

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

Список литературы для педагога

Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва/А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2009.-216 с.

Боген М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: Физкультура и спорт, 1998.- 193 с.

Викулов А.Д. Плавание: Учебник для педагогических университетов и институтов. – М., 2003. – 158 с.

Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию: Учебное пособие. – Краснодар, 1990. – 112 с.

Ермоленко Е.К. Возрастная морфология детей дошкольного и младшего школьного возраста: Учеб.пособие для студентов ин-тов физ. культуры.- Краснодар, 1996. – 196 с.

Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.–288 с.

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

Общая и спортивная психология: Учеб. /Под ред. Г.Д. Бабушкина, В.М. Мельникова. – Омск: СибГАФК. Ч.2.: Основы спортивной психологии. – 2004. – 192 с.

Плавание: Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

Платонов В.Н. Плавание. – Киев: Олимпийская литература, 2005.– 496с.

Попов А.Л. Спортивная психология: Учебное пособие для спортивных вузов. – 3-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. – 152 с.

Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2009.

Макаренко Л.П. Теория спортивного плавания. – М.: ФИС, 2012.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 2011.

Матвеев Л.П. Спортивная ориентация и постановка долгосрочных целей в подготовке спортсмена: Учебное пособие. – М., 2005.

Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. – М.: «Советский спорт», 2013.

Плавание. Учебник/Под редакцией В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2010.

Спортивная тренировка квалифицированных пловцов// Спортивное плавание: учеб. Для вузов физической культуры/ под. Ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ФОН, 2006.

Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. – М.: СпортАкадемПресс, 2011

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.).

Список литературы для обучающихся

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Правила соревнований, Москва 1994 г. 44 с.

**Требования к технике безопасности
в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

- производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера;
- подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер приходит на занятия в бассейн за 30 минут до начала тренировки, при отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна;
- выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера;
- тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и/или раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

- присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается;
- учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна;
- ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды;
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

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

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

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Нормативы для зачисления на базовый уровень

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

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

Контрольно – переводные нормативы по уровням обучения (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы		
	стартовый	базовый	продвинутый
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места; см	145	180	190
Подтягивание на перекладине, раз	-	5	8
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4.00	7.00	-
Челночный бег 3x10м; с	9.6	9.2	8.6
Специальная физическая подготовка			
Статистическая сила при имитации гребка на суше; кг	-	18	27

Наклон в перед, стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата),см	70	55	50
Технико – тактическая подготовка			
Длина скольжения; м	6	8	10
Время скольжения 9м,с	-	7.6	7.0
Техника плавания стартов и поворотов	+	+	+
100м комплексным	-	+	+
100 м основным	-	+	+
Спортивный разрядна избранной дистанции	3-2 юношеский	1 юн.-3 спортивный	2 спортивный

Контрольно-переводные нормативы по уровням обучения (девочки)

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

Примечание: + - норматив считается выполненным при улучшении показателей.

В комплекс тестов для оценки **общей физической подготовленности** входят:

- Бег на 30 м: на дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов, с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух человек.
- Прыжок в длину с места: толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на

две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.

- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется си.п. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается ви.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

- Челночный бег 3x10 м.

Специальная физическая подготовленность на суше:

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).

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.

Соревнования и контрольные испытания.

При обучении по данной программе, участие в официальных соревнованиях происходит по желанию обучающихся. Однако с целью повышения мотивации к занятиям спортом и осуществления текущего контроля результатов освоения программы, рекомендуется включить в программу соревнования и контрольные испытания на суше и в воде. Рекомендованное количество этих мероприятий представлено в таблице.

Год обучения	Соревнования и контрольные испытания	
	На суше	На воде
1	-	4
2	2	6
3	2	6

План антидопинговых мероприятий.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

При установлении факта использования спортсменом запрещенных веществ и методов в соревновательные и вне соревновательные периоды, в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

План антидопинговых мероприятий

1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
6. Участие в образовательных семинарах	Семинары
7. Прохождение курса «Антидопинг» РУСАДА	Получение сертификата

Игры на воде.

Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

«Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

«Полоскание белья»

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

«Переправа»

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«Лодочки»

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

«Карусель»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 - круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

Методические указания. В игре одновременно могут участвовать две или три «карусели».

«Рыбы и сеть»

Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды.

Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

- «сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки;
- «рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры;
- «рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих;
- победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

«Караси и карпы»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды- «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

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

«Кто быстрее спрячется под водой?»

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой. Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать

подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Морской бой»

Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза.

Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

«Жучок-паучок»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. В центре круга стоит водящий - «жучок-паучок». По сигналу руководителя играющие движутся по кругу, произнося нараспев: «Жучок-паучок вышел на охоту! Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!» С последними словами все приседают, погружаясь в воду. Тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

Методические указания. При выполнении погружений в воду с головой следует напомнить играющим о том, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться, а после появления над водой не вытирать лицо руками.

«Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

«Насос»

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

«Спрячься!»

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

«Водолазы»

Вариант 1 Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см.

Вариант 2 Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы.

Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

«Охотники и утки»

Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

«Поезд в туннель»

Вариант 1 - Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, - это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, - это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов».

Вариант 2 - «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

«Утки-нырки»

На поверхности воды устанавливают несколько «станций» из разнообразных предметов: пластмассовый обруч, плавательная доска, плавательная разграничительная дорожка, шест, квадрат и др. Играющие делятся на равные по количеству участников команды; каждая располагается около указанной ведущим «станции». Число команд соответствует количеству «станций». По команде ведущего играющие на каждой «станции» поочередно ныряют в обруч, под дорожкой и т.д. Когда все участники выполняют упражнения на своих «станциях», дается команда перейти на

другую «станцию». Игра заканчивается, когда каждая команда побывает на всех «станциях».

Методические указания. Перед началом игры напомнить ее участникам, что перед каждым нырянием надо сделать вдох и задержать дыхание.

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

«Винт»

Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т. д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания. При выполнении поворотов руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

«Авария»

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину, на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспелет помощь».

Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«Слушай сигнал!»

Вариант 1 - Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2 - Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

«Пятнашки с поплавком»

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

«Кто сделает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад. После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду.

«У кого больше пузырей?»

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«Ваньки-встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

«Фонтанчики»

Вариант 1 - Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2 - Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше.

Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

«Качели»

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

«Кто победит?»

Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта.

Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Игры со скольжением и плаванием.

«Кто дальше проскользит?»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала на груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

«Ромашка»

Вариант 1 - Играющие образуют круг, взявшись за руки. По команде ведущего все ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга и поддерживая себя на плаву гребковыми движениями рук около туловища. Выполняют движения ногами кролем на спине, расплываясь в разные стороны.

Вариант 2 Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера стоят на дне. Вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга, и выполняют движения ногами кролем, держась за руки первых номеров. Через 15-30 секунд играющие меняются местами.

«Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжением с движениями ногами кролем.

Игры с прыжками в воду

«Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с неумеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

«Прыжки в круг»

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна. Сначала прыжки могут выполняться из положения присев, затем из положения стоя (с шага) и, наконец, оттолкнувшись двумя ногами от бортика. Во время первых прыжков не следует делать замечания тем, кто задевает обруч руками. Постепенно ведущий усложняет задачу: прыгнуть в обруч, не задев его. В этом случае прыжок выполняется, вытянув руки вдоль туловища или вверх.

Методические указания. Обращать внимание играющих на правильное исходное положение при выполнении прыжков в воду. Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, тумбочки, т.е. любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

«Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1 - Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2 - На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

«Кто дальше проскользит?»

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

Методические указания. В неглубоком водоеме спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

«На старт - марш!»

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они

занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех. *Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

«Полет»

Играющие выстраиваются на бортике бассейна (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Повышению интереса к игре будет способствовать натянутая на расстоянии 1,5-2 м от бортика бассейна веревка (или разграничительная дорожка), через которую необходимо перелететь, не задев ее.

«Все вместе»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Для повышения интереса к игре участников Можно разделить на две равные по силам команды.

«Каскад»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

Игры с мячом.

«Мяч по кругу»

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Салки с мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

«Мяч своему тренеру»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая – на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

«Гонки мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания. Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

Инструкция по технике безопасности для учащихся

Общие требования безопасности

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

Требования безопасности перед началом занятий

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

Требования безопасности во время занятий

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

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

Не оставаться при нырянии долго под водой.

Требования безопасности по окончании занятий

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

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

В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание бассейна.

Инструкция по охране жизни и здоровья обучающихся

Требования по охране жизни и здоровья перед началом занятий

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

Прийти в учреждение за 15 мин. до начала занятий.

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

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

Требования по охране жизни и здоровья в раздевалке

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

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

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

Требования по охране жизни и здоровья во время занятий

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

Внимательно слушать и выполнять все команды педагога.

По бортику бассейна передвигаться только шагом.

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

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

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

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

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

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

По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол.

Незнакомые или сложные и недостаточно изученные упражнения выполнять со страховкой.

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

По окончании занятий убрать на место использовавшийся инвентарь.

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

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

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

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

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

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

Упражнение «водолазы» - выполнять по очереди.

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

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

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

Выполнение поворотов на спине – ориентироваться по флажкам.

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

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

Бег по залу – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды тренера о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером; не обгонять; не разговаривать. Маховые

движения руками – оптимально рассредоточится по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц.

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

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

Выкруты рук – расстояние между кулаками увеличивать постепенно.

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

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

Прыжок в длину с места – соблюдать технику выполнения прыжка.

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

Прыжок вверх – приземляться на носочки.

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

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

Приседания – выполнять с прямой спиной.

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

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

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

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

Упражнения на электрических тренажерах (беговая дорожка, велотренажер и др.) – включать тренажер с разрешения тренера, внимательно прослушать правила пользования тренажером, нагрузку выбирать вместе с тренером, по окончании выполнения упражнения отключить тренажер.

Упражнения с резиновыми амортизаторами – выполнять на расстоянии указанном педагогом, резко резину не отпускать.

Подвижные игры – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые нарушения. Эстафеты – выполнять по заданной дорожке; поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря.

Спортивные игры – соблюдать правила соответствующих игр.

Акробатические упражнения – выполнять со страховкой.

Требования по охране жизни и здоровья по окончании занятий

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

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

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

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

В течение 15 минут после окончания занятий покинуть здание учреждения.

Требования по охране жизни и здоровья во время проведения соревнований

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

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

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

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

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

Требования по охране жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях

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

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

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

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

При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам педагога.

В ПЛАВАНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

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

В УЧРЕЖДЕНИИ ЗАПРЕЩЕНО:

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

В УЧРЕЖДЕНИИ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ:

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