

**Муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 3 «Лидер»»**

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «22» 08 2023г.

«Утверждаю»  
Директор МАОУ, ДО «СШ № 3 «Лидер»»  
Л.К. Мозгунова  
Приказ № 7/1-0 от 23.08 2023г.



**Дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта ПЛАВАНИЕ**

Срок реализации программы: 1 год

Разработчики:  
нач. отдела Фомина А.В.  
тренер-преподаватель Фаренбрух С.В.

Липецк 2023 год

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	5
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	6
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	15
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММА.....	16

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ. В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Основными видами организаций дополнительного образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, являются спортивные школы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «плавание» (далее Программа) для Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 3 «Лидер»» (далее - Учреждение) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

При разработке использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный закон № 127-ФЗ от 30.04.2021 - О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и [Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"](#).

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- Приказ Минпросвещения России Приказ № 629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

**Плавание** - представляет собой относительно самостоятельное, сложное организованное, целостное, общественно - педагогическое образование динамического характера.

Плавание – это жизненно необходимый навык для каждого человека.

Плавание оказывает оздоровительное воздействие на организм человека - тело находится почти в невесомом состоянии, горизонтальное положение способствует нормальному кровообращению, термическое действие воды способствует закаливанию, вода оказывает массирующее действие на тело человека, стимулирует выдох, развивает дыхательную мускулатуру. Минеральные вещества, находящиеся в воде также оказывают свое положительное влияние на организм.

Данная Программа включает нормативную, методическую части, контрольные нормативы содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению спортивно-оздоровительного процесса.

Возраст ребенка 8-10 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам спортивной техники плавания, развития гибкости, координированности, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

*Воспитательное значение.* Систематические занятия помогают воспитывать у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей обучающихся.

*Эмоциональное значение* заключается в снятии психологической напряженности у обучающихся, создании оптимистического настроения.

*Оздоровительно-гигиеническое значение* состоит не только в воздействии физических упражнений на организм обучающихся, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

*Лечебное значение* плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Наряду с обучением двигательным навыкам тренер-преподаватель должен сообщать обучающимся необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививать и закреплять гигиенические навыки.

В программу входят специальные комплексы упражнений по обучению плаванию (в том числе, с элементами облегчения – ласты, плавательные доски), прыжки и соскоки, подвижные игры.

Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, без опорного положения, с предметами и без них; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности обучающихся;
- 2) оздоровительная направленность занятий;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому обучающемуся;
- 5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
- 6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица 2013, 2014, 2015 годов рождения на количество мест, в соответствии с утвержденным муниципальным заданием на оказание услуг, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

В этих группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Срок освоения Программы для лиц, зачисленных в Учреждение составляет 1 год.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план разработан с учетом возрастных особенностей детей.

Цель программы: обучение плаванию за один учебный год.

Задачи начального обучения плаванию:

- освоение обучающихся с водой;
- изучение техники способов кроль на груди и на спине;
- ознакомление с техникой плавания способом брасс;
- изучение техники учебных поворотов, стартов.

Таблица № 1

### Режим спортивно-оздоровительной работы

Наименование этапа	Год обучения	Возраст	Наполняемость групп	Кол-во уч. часов в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической подготовке на конец учебного года
Спортивно – оздоровительный этап	1	8-10	14-20	3	156	Выполнение контрольных упражнений

### Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной спортивно-оздоровительной группой.

При реализации Программы используется очная форма обучения и применяются групповые, индивидуальные, смешанные виды учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Виды учебно-тренировочных занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от обучения, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, обучающихся и др.

Годовой учебный план представлен в таблице № 2.

Таблица № 2

### Годовой учебный план

Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в год
<i>Теоретическая подготовка</i>	<u>9</u>
<i>Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка</i>	<u>54</u>
- Освоение комплексов физических упражнений	24
- Развитие основных физических качеств	30
<i>Избранный вид спорта</i>	<u>72</u>
- Изучение техники и тактики спортивного плавания способом кроль на груди, на спине и брассом, и основам стартов и поворотов	70
- Контрольные испытания	2

<i>Подвижные игры и другие виды спорта</i>	<u>21</u>
- Легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки)	16
- Подвижные игры (снайпер, выбивалы)	5
<b>Всего часов:</b>	<b>156</b>

Содержание и реализация Программы:

1. Теоретическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы.

2. Общая и специальная и физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма обучающихся, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки.

3. Избранный вид спорта.

Освоение Программы в области избранного вида спорта включает в себя:

- овладение основами техники и тактики по плаванию,
- овладение основами техники стартов и поворотов в плавании,
- повышение уровня функциональной подготовленности (ОФП и СФП по способам плавания),

4. Подвижные игры и другие виды спорта.

Освоение данной программы включает в себя умение развивать профессионально необходимые физические качества в плавании средствами других видов спорта (волейбол, баскетбол, футбол, лыжный спорт) и подвижных игр («Охотники и утки», «Кто быстрее», «Подводный телеграф», «Морской бой», прыжки, «Стрелы» и другие).

5. Самостоятельная подготовка.

Самоподготовка включает в себя подготовку по заданию тренера-преподавателя самостоятельно (во время отпуска тренера-преподавателя, праздничных дней) и под его контролем (проверка выполненного задания).

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Организация спортивно-оздоровительного процесса.**

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**3.2. Основные термины и понятия**

Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех

в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п. Общая физическая подготовка наиболее полно решает задачи оздоровления и гармоничного физического развития обучающихся, расширения функциональных возможностей его организма и организации активного отдыха.

Общая физическая подготовка, проводимая в воде, называется общей плавательной подготовкой (ОПП).

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Специальная физическая подготовка, проводимая в воде, называется специальной плавательной подготовкой (СПП).

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

### **3.3. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе общеразвивающей программы. Теоретическая подготовка, осуществляемая на спортивно-оздоровительном этапе, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

#### ***Тематика теоретических занятий:***

##### ***Тема 1 История развитие спортивного плавания в России и за рубежом***

История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Первые спортивные соревнования пловцов. Система международных и российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов.

##### ***Тема 2 Гигиена и профилактика заболеваний***

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

##### ***Тема 3 Влияние физических упражнений на организм человека***

Общие понятия о костной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

#### ***Тема 4 Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты***

Понятие о современной технике спортивных способов плавания.

Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положение тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.).

Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

#### ***Тема 5 Правила, организация и проведение соревнований по плаванию***

Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований.

Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; определение результатов; регистрация рекордов.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

#### ***Тема 6 Требования техники безопасности при занятиях плаванием:***

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя. На первых занятиях тренер-преподаватель информирует обучающихся о правилах поведения и технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### **3.4. Физическая подготовка.**

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма обучающегося, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка. Задачами общей физической подготовки являются:

- всестороннее развитие организма обучающихся, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.
- улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств».
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в плавании. Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Средства общей физической подготовки на суше:

- строевые и порядковые упражнения,
- ходьба и бег,
- общеразвивающие упражнения,
- прыжки и метания,
- упражнения с тяжестями,
- лыжная подготовка,
- гребля,
- подвижные и спортивные игры и др.

В воде:

- совершенствование техники способов плавания кролем на груди и на спине,
- основы техники плавания брассом и дельфином,
- тренировочные упражнения в комплексном плавании,
- подвижные игры,
- элементы водного поло,
- прыжков в воду,
- ныряния.

### **3.5. Техническая и тактическая подготовка.**

Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат в условиях соревнований. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

#### **Содержание практических занятий.**

##### **3.5.1. Вхождение в воду:**

1. По трапу бассейна.
2. Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
3. Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

3.5.2. Подготовительные упражнения по освоению с водой и передвижение по дну бассейна:

- 1) Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).
- 2) Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).
- 3) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.
- 4) Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.
- 5) Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
- 6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Погружения под воду:

- 1) Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.
- 2) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- 3) Ныряние за предметами.
- 4) «Пройти в приседе» под водой
- 5) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.
- 6) Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

Выдохи в воду:

1) Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

2) Подуть на воду, как на горячий чай.

3) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).

4) Присесть под воду и сделать долгий выдох.

Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

Всплывание и лежание:

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

1) Лежание на груди, держась руками за бортик.

2) То же, но с отталкиванием от бортика.

3) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».

4) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.

5) «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.

6) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.

7) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком»

Скольжение:

1) Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.

2) Скольжение с вращением.

3) Скольжение на боку.

5) Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины»

3.5.3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди:

*Движения ногами*

1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.

2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.

3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).

4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.

5) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.

*Движение рук и дыхание*

1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.

2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.

3) То же, но в передвижении по дну бассейна.

4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.

5) Скольжение с движением руками кролем.

6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.

7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.

8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.

9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

#### *Согласование движений*

- 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.
- 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.
- 3) Плавание кролем с полной координацией движений.

#### *Старты и повороты*

Старт осуществляется в кроле на груди с переднего края тумбочки: толчком обеих ног и взмахом рук быстро уйти со старта прыжком головой вниз и проскользив, начать совершать рабочие движения.

Повороты в кроле на груди выполняются как обычные «маятником», так и скоростные – без касания рукой стенки.

#### Кроль на спине:

##### *Движения ногами*

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).
- 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
- 5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра).

##### *Движения руками*

- 1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.
- 2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

#### *Согласование движений*

- 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.
- 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука вперед, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.
- 3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

#### *Старты и повороты*

Старт при плавании на спине выполняется из воды: пловец захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды. По сигналу пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение. По команде «марш», совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика, и после скольжения под водой, начать выполнять движения кролем на спине.

*Игры с мячом и развлечения на воде:* «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал».

#### Брасс:

##### *Движения ногами*

- 1) Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.
- 2) Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
- 3) Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.
- 4) Плавание без опорного положения с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки вперед, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
- 5) Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.

##### *Движения рук*

- 1) Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.
- 2) То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

- 3) Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
- 4) Те же движения рук без опорного положения, ноги выпрямлены, но не напряжены.

#### *Согласование движений*

- 1) Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.
- 2) То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
- 3) То же без опорного положения, ноги выпрямлены, но не напряжены.

4) Без опорного положения согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.

5) Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом (см. приложение 3, рис.5).

#### *Старты и повороты*

Старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду (для совершения полного цикла движений).

Повороты выполняются «маятником» с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч.

#### 3.5.4. Учебные прыжки:

- 1) Соскок в воду с низкого бортика.
- 2) Спад в воду из положения приседа или седа на бортике.
- 3) Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

#### 3.5.5. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координацию, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Общеразвивающие и специальные упражнения выполняются на суше, во вводной части урока плавания. Их основное назначение - подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию занимающихся, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.

Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 - 10 упражнений, половина из которых - специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.

### **3.6. Восстановительные средства и мероприятия.**

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности обучающихся.

#### а) педагогические средства.

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- подвижные игры и эстафеты;
- рациональная организация режима дня.

б) психологические средства.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

в) гигиенические средства.

Основными гигиеническими факторами, обеспечивающими укрепление здоровья, повышение работоспособности и быстрее восстановление, являются рациональный суточный режим, личная гигиена, полноценное и сбалансированное питание, закаливание, оптимальные санитарно-гигиенические условия быта и тренировки спортсменов и т. п.

### **3.7. Воспитательная работа.**

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающихся способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация спортивно-оздоровительных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивных школ осуществляется администрацией школы, преподавательским составом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении всего обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся: патриотизм; нравственные качества (честность, терпимость, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм); в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство); эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость); серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей; экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер-преподаватель делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

### **3.8. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятие с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта:

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебно-тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие дети к занятиям допускаются только с разрешения тренера-преподавателя.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть школы и администрации СШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу занятия за 15 мин. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебно-тренировочной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

5. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

6. Присутствие учащихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

7. Учебно-тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

8. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию тренер-преподаватель внимательно наблюдает за ныряющими до выхода их из воды.

9. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

10. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, 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.

### **3.9. Структура учебно-тренировочного занятия.**

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки обучающихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое. Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры учебно-тренировочного занятия, можно полагать, что эффективность учебно-тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и учебно-тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Учебно-тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

#### Задачи подготовительной части занятия:

- организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе);  
- повышение работоспособности организма обучающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу;

- предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;  
- игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам. Задачи основной части:

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;
- направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
- общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты, ловкости, гибкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет. Задачи заключительной части:

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся;
- подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легкодозированные упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Ожидаемые результаты реализации Программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на спортивно-оздоровительном этапе обучающиеся будут знать плавательную терминологию, основы судейства соревнований по плаванию, основные закономерности взаимодействия с водой. Будут уметь выполнять основные технические элементы при плавании спортивными способами плавания кроль на груди, спине и брассом, как в упражнениях, так и в полной координации. А также выполнение простых поворотов и стартов.

Обучающиеся смогут овладеть жизненно необходимым навыком плавания, и смогут овладеть широким кругом двигательных навыков.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, обучающихся;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе комплексов контрольных упражнений по видам подготовки (таблица № 3).

Итоговая аттестация проводится по итогам завершения освоения программы в полном объеме.

Таблица № 3

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе**

Наименования упражнения	Девочки	Мальчики
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+2	+1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	105
<i>Специальная физическая подготовка (СФП)</i>		
Плавание 50 метров любым способом плавания	без учета времени	
Бег челночный 3 x 10 м с высокого старта (сек)	11,0	10,6
Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед (м)	2,8	3,3

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - «Советский спорт», 2009г.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде и под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
5. Зепов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983.
8. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
9. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М., Физкультура и спорт, 1998.