

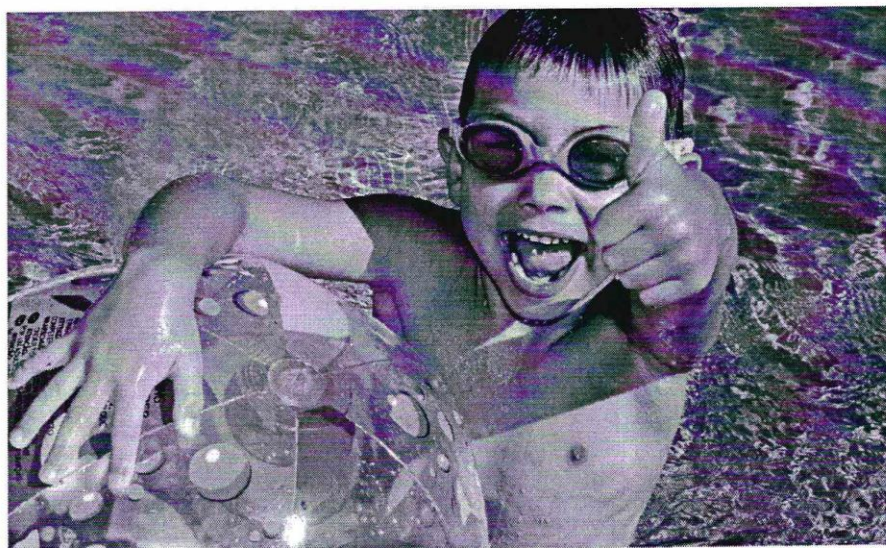
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «КРАЕВАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА (КОМПЛЕКСНАЯ)»

Принята решением
педагогического совета
ГБУ ДО КСШ(к)
Протокол № 7
От «14» декабря 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО КСШ(к)
П. И. Пашков
Приказ
От «14» декабря 2025г.

СОГЛАСОВАНО
Председатель ППО
ГБУ ДО КСШ(к)
А. В. Осипова
От «14» декабря 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО ВИДУ СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»



Срок реализации – 1 год

Для обучающихся от 7 до 18 лет

Составители:

Михеев Алексей Николаевич – старший тренер-преподаватель
Клочков Александр Иванович – тренер-преподаватель по плаванию, ЗТР
Медянцева Елена Васильевна – тренер-преподаватель по плаванию
Уляев Сергей Иванович – тренер-преподаватель по плаванию
Кулевская Полина Николаевна – тренер-преподаватель по плаванию

г. Ставрополь 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Характеристика программы.....	4
1.2. Актуальность программы.....	5
1.3. Цели и задачи программы.....	7
1.4. Планируемые результаты образовательной программы.....	10
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
2.1. Учебный план.....	12
2.2. Содержание программного материала.....	16
2.3. Формы контроля и подведения итогов	29
2.4. Воспитательная работа	30
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	36
3.1. Учебно-методическое обеспечение.....	42
3.2. Материально-техническое обеспечение.....	53
3.3. Учебно-информационное обеспечение.....	54
4. Приложение 1.....	57
5. Приложение 2	58

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию (далее - Программа) отражает единую систему подготовки начинающих спортсменов пловцов в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Краевой спортивной школы (комплексной)» (далее КСШ(к)). Данная Программа – нормативно-правовой документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности, общий объем, порядок, содержание, изучения, формы, методы и приёмы организации учебно-тренировочного процесса. Программа по цели и содержанию является физкультурно-спортивной, по виду – модифицированной; по цели обучения: спортивно-оздоровительной, по форме организации, содержанию, процессу обучения комплексной. Программа предназначена для детей и подростков от 7 до 18 лет, которые испытывают потребность в занятиях плаванием, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки.

Срок реализации программы - 1 год.

Программа составлена в соответствии с следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020г «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха, и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован Минюстом России 18.12.2020 г №61573).
- Уставом ГБУ ДО КСШ (к)

Характеристика программы: модульная программа «Плавание» предусматривает межпредметные связи с физической культурой, анатомией, , лёгкая атлетика (бег, прыжки), спортивная гимнастика, акробатика. Программа раскрывает содержание занятий, объединенных в модульные блоки:

- 1 модуль – Первый этап (предварительная тренировка)
- 2 модуль – Второй этап (базовая тренировка)
- 3 модуль – Третьей этап (кондиционная тренировка)

Содержание модулей:

- 1 модуль Первый этап (предварительная тренировка)
 1. Техника безопасности
 2. Спуск в воду с погружением
 3. Упражнения на дыхание в воде.
 4. Акваэробика: комплексы упражнений в воде
 5. Скольжение на груди
 6. Скольжение на спине
 7. Игры на воде
 8. Подвижные игры и эстафеты
 9. Общая физическая подготовка
 10. Специальная физическая подготовка

- 2 модуль Второй этап (базовая тренировка)
 1. Скольжение на груди
 2. Скольжение на спине
 3. Упражнения на дыхание в воде.
 4. Движения ног кролем
 5. Движения ног на спине
 6. Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком
 7. Плавание кролем на груди и спине
 8. Акваэробика: комплексы упражнений в воде
 9. Игры со скольжением и плаванием
 10. Подвижные игры и эстафеты
 11. Имитация упражнения пловца на суше
 12. Общая физическая подготовка
 13. Специальная физическая подготовка

- 3 модуль Третьей этап (кондиционная тренировка)
 1. Различные способы передвижения
 2. Упражнения на дыхание в воде.
 3. Плавание кролем на груди и спине в полной координации дистанция 50-400м
 4. Движение ног брассом и баттерфляем
 5. Плавание с помощью движений одними ногами или с одними руками (с плавательной доской) дистанция 25-100м.
 6. повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанция 25-100 метров.
 7. Игры с элементами водных видов спорта
 8. Старт с бортика, воды
 9. Подвижные игры и эстафеты
 10. Общая физическая подготовка
 11. Специальная физическая подготовка

Условия для освоения модулей: На занятия допускаются дети, не имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

По характеру деятельности — модульная, образовательная.

По педагогическим целям — практико-ориентированная, развивающая творческие способности, познавательная.

По образовательным областям — профильная.

По форме занятий — групповая.

По возрастным особенностям – 7-17 лет (1 год обучения).

Наполняемость групп - до 24 человек.

Количество занятий в неделю - 3 (2 часа). Продолжительность одного занятия не менее 60 мин

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе. В образовательном процессе применяются авторские методики, разработки, созданные на основе авторского многолетнего опыта работы. Программа направлена на всестороннее развитие растущего организма

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по, плаванию, отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов. Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации. Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека. Оказывая прямую связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка. В результате двигательной деятельности дети

учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего - это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная (направленная на развитие основных двигательных качеств и развитие морфофункциональных способностей организма, базовые знания по видам спорта «плавание»).

Данная программа рассчитана на 1 год обучения для детей от 7 до 18 лет. В программе заложены следующие **принципы**:

- Принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебнотренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- Принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годового и многолетнего циклов. При обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной, от простого к сложному, реализации задач.

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

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

Обучающиеся, проявившие особые успехи в обучении в рамках данной Программы, могут быть переведены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по плаванию (при наличии свободных мест и выполнении контрольно-переводных нормативов).

Возраст обучающихся в спортивно-оздоровительных группах устанавливается в диапазоне от 7 до 17 лет.

Целью образовательной модульной программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка, его самоопределения.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- Овладеть основными движениями и развивать разные формы двигательной активности ребенка;
- Улучшение состояния здоровья и закаливание;
- Привлечение детей и подростков к занятиям плаванием, формированием у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- Поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- Формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- Формировать физические качества (выносливость, гибкость и др.).

В программе также выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в

пространстве. В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме.

Занятия физической культурой призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнения всех видов физических упражнений.

Для обновления содержания физкультурно-оздоровительной работы используются различные парциальные программы, расширяющие и углубляющие знания, умения, навыки в этой области.

Развивающие задачи:

- развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость;
- развивать координационные способности;
- развивать скоростные способности;
- развивать восприятие, мышление, внимание, память;

Оздоровительные задачи:

- укрепления морфофункциональных способностей организма;
- укрепление и развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- формирование правильной осанки.

Воспитательные задачи:

- приобщать к самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать организованность и активность на занятиях по плаванию;
- воспитывать волевые качества как смелость и решительность;
- воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

Метапредметные задачи:

- повысить уровень развития познавательных процессов (внимание, память, мышление);
- ознакомить с организацией и проведением разнообразных форм занятий;
- освоение навыков выполнения двигательных действий и базовых физических упражнений вида спорта «Плавание»;
- Развитие коммуникативных навыков;

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с тренером и сверстниками, соответствующим возрасту видам деятельности;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

В Программе учитываются:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей.

Для успешной реализации программы должны, необходимо обеспечить следующие психолого-педагогические условия:

- уважение педагогов к человеческому достоинству воспитанников, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;

- поддержка Учреждением и педагогами родителей в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

Планируемые результаты освоения модульной образовательной программы

1. Личностные результаты:

- раскрытие индивидуальных познавательных возможностей каждого ребенка;

- развитие его индивидуальных познавательных способностей;

- помощь ему в самопознании, самоактуализации, самореализации, самоопределении;

- формирование культуры жизнедеятельности, которая дает возможность продуктивно строить собственную жизнь.

2. Метапредметные результаты:

- ознакомление с организацией и проведением разнообразных форм занятий физическими упражнениями, видами спорта;
- владение умениями выполнения двигательных действий и базовых физических упражнений вида спорта «Плавание», и оздоровительная физическая культура, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

3. Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физических упражнений, двигательных действий для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физических упражнениях и здоровье как факторах успешной дальнейшей учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Ожидаемый результат:

по модулю «Первый этап (предварительная тренировка)»

- Знание техники безопасности нахождения в спортивном комплексе, в чаше бассейна.
- свободное передвижение по бассейну, выполнение заданий тренер-преподавателя, опускание лица в воду, вдох выдох в воду, задержка дыхания;
- скольжение на груди и на спине

по модулю «Второй этап (базовая тренировка)»

- Движение ног кролем на груди и на спине (с плавательной доской) 25-50м.
- преодоление дистанции работая только ногами (без вспомогательных средств);
- плавание кролем на груди и на спине в полной координации.

по модулю «Третей этап (кондиционная тренировка)»

- преодоление дистанции работая только ногами (без вспомогательных средств) 75-100м;
- Плавание с помощью движений одними ногами или с одними руками (с плавательной доской) дистанция 50-100м.
- повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанция 25-100 метров.
- Умение выполнять движения ногами способом брасс и баттерфляй
- Умение выполнять старт с бортика, с воды.

Форма организации занятий и режим реализации программы:
Годовой учебный план-график с расчетом реализации программы в течении 52

недель в году из которых 46 недель аудиторных занятий и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул. Учебный год в КДЮСШ(к) – календарный, поэтому целесообразно восстановительные мероприятия проводить в летний период во время отпуска-тренера преподавателя.

При организации образовательно-воспитательного процесса программа предусматривает следующие формы проведения занятий:

- теоретические (рассказ, беседа, объяснение);
- игровые занятия (создание ситуаций успеха для каждого ребенка);
- визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации);
- учебно-тренировочные занятия (упражнения, тренаж, основы движений);
- открытые занятия;
- показательные занятия.

Для работы используем следующие педагогические технологии:

- развивающего обучения;
- индивидуализация обучения;
- игровая технология;
- культурно-воспитательная.

Основные формы организации деятельности обучающихся на занятии занятий:

- Организованная образовательная деятельность;
- Индивидуальная работа;
- Тренировочного типа;
- Фронтальные;
- Групповые;
- Тематические мероприятия;
- Интегрированная деятельность;
- Игровые упражнения;
- Соревнования;
- Релаксационные упражнения

Формы контроля и подведения итогов реализации программы:

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

2. Учебный план и содержание программы

Учебный год разбит на 3 модуля. В первом проводится освоение с водой и обучение технике плавания кролем на груди и на спине. 2 и 3 модуль направлен на углубленное разучивание техники плавания способами кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу 2-го модуля занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

В третьем модуле учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 50% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. 30% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствованию в ней. Занятия планируются так, что 60-70% от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40% времени посвящаются совершенствованию ранее изученных действий, а так же подвижным играм в воде.

2.1. Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля и аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	Количество часов в неделю	6			
1.	Теория и методика физической культуры и спорта, час	8	8		
1.1.	Техника безопасности	3	3		беседа
1.2.	Техника плавания, правила вида спорта	3	3		беседа
1.3.	Личная гигиена при занятиях плаванием	2	2		беседа
2.	Физическая подготовка (в том числе ОФП и СФП), час	20		20	
2.1.	Имитация упражнения пловца на суше	6		6	текущий контроль
2.2.	Общая физическая подготовка	6		6	
2.3.	Специальная физическая подготовка	8		8	
3.	Избранный вид спорта (в том числе технико-тактическая подготовка, тренер-	46		46	

	преподавательская и судейская практика, участие в соревнованиях, контрольно-переводные, отборочные испытания, медицинское обследование), час				
3.1.	Спуск в воду с погружением	2		2	текущий контроль
3.2.	Упражнения на дыхание в воде.	2		2	текущий контроль
3.3.	Акваэробика: комплексы упражнений в воде	8		8	текущий контроль
3.4.	Скольжение на груди	12		12	текущий контроль
3.5.	Скольжение на спине	12		12	текущий контроль
3.6.	Игры на воде	8		8	Учебная игра
3.7.	Диагностика и мониторинг	2		2	Контрольно-тестовые упр.
4	Другие виды спорта и подвижные игры, час	14		14	
	Итого по 1 модулю:	88	8	80	
1	Теория и методика физической культуры и спорта, час	6	6		
1.1.	Техника безопасности	2	2		беседа
1.2.	Техника плавания, правила вида спорта	2	2		беседа
1.3.	Личная гигиена при занятиях плаванием	2	2		беседа
2.	Физическая подготовка (в том числе ОФП и СФП), час	26		26	
2.1.	Имитация упражнения пловца на суше	8		8	
2.2.	Общая физическая подготовка	8		8	

2.3.	Специальная физическая подготовка	10		10	
3.	Избранный вид спорта (в том числе технико-тактическая подготовка, тренер-преподавательская и судейская практика, участие в соревнованиях, контрольно-переводные, отборочные испытания, медицинское обследование), час	51		51	
3.1.	Скольжение на груди	2		2	текущий контроль
3.2.	Скольжение на спине	2		2	текущий контроль
3.3.	Движения ног кролем	10		10	текущий контроль
3.4.	Движения ног на спине	10		10	текущий контроль
3.5.	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком	10		10	текущий контроль
3.6.	Плавание кролем на груди и спине	6		6	текущий контроль
3.7.	Игры со скольжением и плаванием	2		2	Учебная игра
3.8.	Игры на воде	4		4	Учебная игра
3.9.	Соревновательная подготовка (Интегративная)	3		3	Соревнования, контрольные старты
3.10.	Диагностика и мониторинг	2		2	Контрольно-тестовые упр
4	Другие виды спорта и подвижные игры, час	12		12	
	Итого по 2 модулю:	95	6	89	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта, час	4	4		
1.1.	Техника безопасности	2	2		беседа

1.2.	Техника плавания, правила вида спорта	2	2		беседа
2.	Физическая подготовка (в том числе ОФП и СФП), час	24		24	
2.1.	Имитация упражнения пловца на суше	8		8	текущий контроль
2.2.	Общая физическая подготовка	8		8	
2.3.	Специальная физическая подготовка	8		8	
3.	Избранный вид спорта (в том числе технико-тактическая подготовка, тренер-преподавательская и судейская практика, участие в соревнованиях, контрольно-переводные, отборочные испытания, медицинское обследование), час	51		51	
3.1.	Различные способы передвижения	4			текущий контроль
3.2.	Плавание с помощью движений одними ногами или с одними руками (с плавательной доской) дистанция 25-100м.	8			текущий контроль
3.3.	Плавание кролем на груди и спине в полной координации дистанция 50-400м	10			текущий контроль
3.4.	повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанция 25-100 метров.	10		10	текущий контроль
3.5.	Движение ног брассом и баттерфляем	6			текущий контроль
3.6.	Старт с бортика, воды	2		2	текущий контроль
3.7.	Игры с элементами водных видов спорта	4		4	Учебная игра

3.8.	Соревновательная подготовка (Интегративная)	3		3	Соревнования, контрольные старты
3.9.	Диагностика и мониторинг	4		4	Контрольно-тестовые упр
4.	Другие виды спорта и подвижные игры, час	14		14	
	Итого по 3 модулю:	93	4	89	
1.	Теория и методика физической культуры и спорта, час	18	18		
2.	Физическая подготовка (в том числе ОФП и СФП), час	70			
3.	Избранный вид спорта (в том числе технико-тактическая подготовка, тренер-преподавательская и судейская практика, участие в соревнованиях, контрольно-переводные, отборочные испытания, медицинское обследование), час	148			
4.	Другие виды спорта и подвижные игры, час	40			
5.	Кол-во ауд. Занятий (час)	276			
6.	Самостоятельная работа (час)	30			
7.	Восстановительные мероприятия (час)	6			
	Всего:	312			

2.2 Содержание программного материала

Раздел I. Теоретическая подготовка.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Теоретическая часть реализуется в ходе практического занятия.

Тема 1. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

Тема 2. Роль физической культуры в жизни человека;

Тема 3. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

Тема 4. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

Тема 5. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических упражнений на организм.

Тема 6. История зарождения спортивного плавания.

Тема 7 .Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков.

Тема 8. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований

Тема 9. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Тема 10. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта.

Тема 11. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

Раздел II. Физическая подготовка (в том числе ОФП и СФП).

ОФП (общая физическая подготовка) ориентирована на всестороннее развитие организма спортсмена и решает следующие задачи:

1. Повышение уровня развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и на базе этого создание функциональной базы для спортивного совершенствования.

2. Закаливание.

3. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде и т.п.);
- кроссовая подготовка общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- средства и методы общей и разносторонней силовой подготовки, упражнения на суше, применяющиеся для развития гибкости и ловкости.
- упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д
- акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке.

Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног

(«дуга электрички»). Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью).

Шпагат с опорой на руки.

СФП (специальная физическая подготовка) ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным методом.

2. Развитие специфичных свойств: быстроты, гибкости и ловкости, нужных для плавания избранным методом и выполнения старта, поворотов.

СФП проводится на суше и в воде.

Развитие силы пловца

При плавании тело спортсмена вызывает сопротивление со стороны воды, и сила мускул, участвующих в выполнении гребков, в значимой мере описывает скорость пловца. Для заслуги большой скорости плавания спортсмену нужно обладать соответствующей силой мускул, участвующих в выполнении гребков.

На суше для развития специальной силы пловца используются упражнения с отягощениями, с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах с грузами. При выполнении упражнений траектория движения конечностей, распределение усилий во времени и темп обязаны быть по способности сходными с движениями пловца.

В воде для развития специальной силы используются плавание с лопаточками, надетыми на руки, и плавание с различными тормозными устройствами (тренировочная доска между ногами, плавание с закрепленным амортизатором и др.).

Развитие выносливости пловца

Выносливостью пловца именуется его способность противостоять утомлению при проплывании дистанции. Уровень выносливости можно оценить, сравнивая характеристики скорости плавания на маленьких и более длинных дистанциях. Из двух пловцов, имеющих однообразные результаты в плавании на 100 м, более выносливым будет тот, у кого лучше результаты на дистанции 200 м.

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость воспитывается при помощи проплывания средних и длинных дистанций с умеренной мощностью. Высокий уровень развития общей выносливости является необходимой предпосылкой для совершенствования специальной выносливости и заслуги больших спортивных результатов.

На суше развитие и поддержание уровня общей выносливости проводятся с внедрением кроссового бега, ходьбы, упражнений на тренажерах с небольшими отягощениями при продолжительности их выполнения до 10-15 мин.

В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается проплыванием с малой мощностью дистанций 400-1500 м и более.

Развитие скоростных способностей пловца

Скоростные способности пловца появляются в виде быстроты выполнения частей техники, быстроты реакции и быстроты выполнения цикла движений пловца.

Быстрота выполнения движений пловцом проявляется при движении рук по воздуху и во время вкладывания их в воду при плавании кролем на груди, кролем на спине и дельфином, при подтягивании ног и движении рук вперед во время плавания брассом. Быстрота реакции проявляется при выполнении старта под команду. Быстрота цикла движений пловца оценивается временем его выполнения и зависит от способности спортсмена скоро чередовать напряжение и расслабление участвующих в работе мускул. Чем быстрее происходит напряжение и расслабление мускул, тем больше времени получают мускулы для отдыха и тем экономнее техника плавания.

На суше скоростные способности пловца развиваются упражнениями с максимально быстрым выполнением отдельных частей имитационных движений, характерных для техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений (под команду): быстро прыгнуть вверх из положения пловца на старте, быстро бросить мяч, присесть, прыгнуть в сторону и др.

В воде быстрота выполнения цикла движений пловца развивается упражнением в проплывании отрезков до 25 м в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных частей техники: движение рук по воздуху, окончание гребка, слитное с движением рук вперед, и др.

Быстрота выполнения старта традиционно контролируется временем, прошедшим от стартового сигнала до пересечения пловцом полосы первых 10 м пути. Контроль поворота осуществляется по времени преодоления пути от 7,5 м до поворота и до пересечения пловцом полосы 7,5 м после поворота.

Развитие гибкости пловца

Уровень гибкости зависит от подвижности в суставах, определяемой эластичностью мускул, сухожилий и связок. Отменная подвижность в суставах позволяет спортсмену овладеть эффективной техникой и делать в воде качественные и экономные движения.

Упругость пловца в зависимости от специализации в методах плавания несколько специфична. Так, для плавания кролем на груди и кролем на спине в особенности нужна отменная подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а для плавания брассом – отменная подвижность в коленных, тазобедренных и голеностопных.

На суше основными средствами повышения специальной гибкости пловца являются упражнения с наибольшей амплитудой движений. Это круговые движения конечностями с равномерно увеличивающейся амплитудой, пружинящие движения с увеличением.

Примерные упражнения гимнастики пловца: разные маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного метода плавания (приложение 1).

В воде упругость пловца развивается и поддерживается плаванием различными методами с упором на выполнении определенных частей движений с наибольшей амплитудой.

- подготовительные упражнения для освоения с водой. Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

- упражнения на ознакомление со свойствами воды. Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения:

- погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

- всплытие на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

- выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании

- скольжение

- выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками;

- отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

Раздел III. Избранный вид спорта (в том числе технико-тактическая подготовка, участие в соревнованиях, контрольно-переводные, отборочные испытания, медицинское обследование).

• Совершенствование техники плавания

Упражнения для овладения техникой Кроль на груди (пример)

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

Упражнения для овладения техникой Кроль на спине (пример)

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой»

10. Плавание кролем на спине на «сцепление»

Упражнения для овладения техникой Дельфин (пример)

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос

9. правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

10. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

11. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

Упражнения для овладения техникой брасс (пример)

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

Совершенствование техники старта с тумбочки и из воды.

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками постараться прыгнуть и проскользнуть как можно дальше.

2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.

3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.

4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.

5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.

7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.

8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.

9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.

10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).

Игры и развлечения на воде.

Они бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

Командные игры — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

Некомандные — участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

Сюжетные игры - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

Бессюжетные — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?»

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде

делятся на следующие основные группы:

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.
- игры с всплыванием и лежанием на воде.
- игры с выдохом в воду.
- игры со скольжением и плаванием.
- игры с прыжками в воду.
- игры с мячом.

- ***Техническая подготовка***

Критериями технической подготовленности, с одной стороны, являются объем, разносторонность двигательных навыков и умений (что умеет спортсмен), с другой — эффективность, освоенность, то есть критерии, характеризующие степень овладения спортсменом техники движений (качество движений, освоенных спортсменом).

В плавании выделяют общую и специальную техническую подготовленность. В основе общей технической подготовленности пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовленность пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

Улучшение техники спортивных способов плавания проводится в следующих главных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца во время гребка.
2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца.
3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания.
4. Выработка глубочайшего и ритмичного дыхания.

Увеличение *тяговых усилий гребков и продвижение пловца* вперед в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мускул, участвующих в выполнении гребков. Усиление тяги гребков удачно обеспечивается упражнениями на особых тренажерах, направленными на воспитание силовой выносливости мускул. В процессе тренировки пловцов III-II разрядов обширно применяется с данной целью плавание с плавательной доской с помощью движений лишь рук либо лишь ног.

Уменьшение сопротивления воды телу пловца достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранении прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах).

Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания достигается при ритмичном расслаблении мускул рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.) И также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, когда вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков.

Глубочайшее и ритмичное дыхание, согласованное с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного проплывания дистанций.

- **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовленность пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций *без учета действий соперников*:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат. Вариант *относительно быстрого начала* характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями. Вариант с *относительно равномерным проплыванием* и вариант с *относительно медленным началом* дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Основными вариантами проплывания дистанций *с учетом действий соперников* являются лидирование и стерегущая тактика. Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата. В этом случае пловец после старта занимает лидирующее положение и не дает соперникам возможности выйти вперед на протяжении всего заплыва. При лидировании, особенно на стайерских дистанциях, спортсмен может встретиться с пловцами, применяющими вариант относительно быстрого начала, и если уровень его результатов недостаточно высок по сравнению с соперниками, а сам спортсмен плохо владеет вариантом относительно быстрого начала, он рискует проиграть заплыв.

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать, и имеет две разновидности. В первом случае в начале

дистанции пловец держится сзади соперников, не отпуская их от себя, а в середине дистанции начинает увеличивать скорость с целью ухода от соперников. Во втором случае спортсмен увеличивает скорость на последней четверти дистанции. Такой вариант тактики должен быть обеспечен способностью пловца к бурному финишу и высокой выносливостью, иначе выигрыш будет маловероятным.

- *Соревнования*

Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий КДЮСШ(к).

- *Контрольно-переводные, отборочные испытания*

Контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона).

Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;

2) оценка соответствия годовых приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию.

Общая физическая подготовленность:

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- 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 из и.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 в и.п. Движения в тазобедренных суставах запрещены.

- Челночный бег 3 x 10 м. И.п. - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

Специальная физическая подготовленность на суше:

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

Специальная физическая подготовленность в воде:

- Скоростные возможности (25-50 м).

Техническая (плавательная) подготовленность:

- Обтекаемость (длина скольжения).

• Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при проплывании дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.

• Техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

Раздел IV. Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры – это ситуационные виды спорта, где ведущая роль принадлежит сенсомоторные механизмы и, в частности – зрение игрока. Двигательная реакция на определенные ситуации является результатом избирательного внимания и оперативного мышления игрока, приспособляющегося к постоянным изменениям обстановки в игре. Важная роль отводится тактическому мышлению, т.е. решению сложного комплекса игровых комбинаций, выбору оптимального решения из многих возможных.

- *Подвижные и спортивные игры.* Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.)

Игры на внимание. Задачей игр на внимание является приучить детей слышать тренера, а не просто выполнять знакомые упражнения и элементы по привычке. - дети строятся в одну колонну по росту, в центре зала задача: добежать до правой стены зала (а тренер при объяснении показывает влево); - дети стоят в одной шеренге задача: сделать пять кувырков вперед, задание начинается по свистку (либо заранее оговоренному условному сигналу), а подается другой сигнал не тот о котором было сказано.

Раздел IV. Восстановительные мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические:

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

1. 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;
2. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
4. Рациональная организация режима дня.

Психологические:

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

К их числу относятся:

1. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
2. Интересный и разнообразный досуг;
3. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

1. Сбалансировано по энергетической ценности;
2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

Физические средства:

1. Массаж;

2. Сауна;

3. Гидропроцедуры;

Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

2.3 Формы контроля и подведения итогов

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом пловцов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1кг; м	3,8	3,3
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Челночный бег 3*10м; с	10.0	10.5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	6	6
Оценка плавания всеми способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 100м	Проплыть всю дистанцию технически правильно	
Интегральная экспертная оценка	Сумма баллов	

Подведения итогов: Освоения программы на спортивно-оздоровительном этапе проводятся в виде показательных соревнований с приглашением родителей занимающихся. Обучающиеся проплывают от 1 до

3 дистанций избранным видом плавания. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут являться важнейшим критерием для перевода обучающихся на этап начальной подготовки.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Оценочные материалы

Показатели	Мальчики	Девочки
ОФП		
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Отжимание из положения упор лежа	+	+
Подъем туловища в сед (кол-во за 30 с)	+	+
Наклон туловища в сед (кол-во см)	+	+
Прыжки на скакалке (кол-во за 30 сек)	+	+
Техническая подготовка		
Техника плавания всеми способами: с помощью одних ног, с помощью одних рук, в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплывание дистанции 25 м способом кроль, на спине	+	+

2.4 Воспитательная работа

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с

юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера.

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

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

План воспитательной работы

Воспитательная проблема: «Влияние духовно-нравственного воспитания на формирование дружеских отношений в коллективе»

Цель:

- создание условий, чтобы дети были здоровыми, дружными, любили спортивную школу, охотно занимались, с удовольствием принимали участие в делах спортивной школы.

Задачи воспитательной работы:

- организовать интеллектуально-познавательную деятельность учащихся, формировать эмоционально-положительное отношение к занятиям и деятельности;
- воспитать гражданско-патриотические качества через воспитательный потенциал мероприятий;
- совершенствовать систему индивидуальной работы с детьми, требующими особого внимания и подхода;
- развивать управление в группе через формирование гражданской активности личности.

Основные направления воспитательной работы:

- изучение личности ребенка на спортивных занятиях, соревнованиях и в другое время путем наблюдения за детьми, бесед;
- организация консультативной помощи отдельной группе;
- проведение мероприятий, расширяющих кругозор детей;
- выработка совместной политики и тактики помощи ребенку со стороны семьи;
- развивать умственные и творческие способности;
- совершенствовать у учащихся талант, природное дарование;
- помочь детям включиться в тренировочный процесс, добиваться активного участия детей в общественной жизни города;
- проводить работу по усвоению правил для учащихся, укреплять детский коллектив;
- организовать интересную жизнь в свободное время;
- работать над созданием коллектива через индивидуальный подход к каждому ребенку и через общие дела;
- создать родительский актив и привлечь родителей к делам группы;
- открывать детям мир прекрасного в природе, воспитывать интерес к искусству.
- воспитывать личность безопасного типа;
- продолжить работу по привитию гигиенических навыков и умений, культуры поведения в спортивной школе, общественных местах, учить заботиться об охране и укреплении своего здоровья.

1. Организация учебно-тренировочной деятельности

Контроль за посещаемостью учащихся, анализ причин пропусков учащимися.

Помощь часто болеющим детям, организация занятий на дому.

Создание условий для интеллектуального развития учащихся, их способностей и достижений, познавательных интересов и кругозора.

Развитие индивидуальных качеств личности учащихся.

2. Организация жизни группы:

Создание здорового микроклимата в детском коллективе, формирование положительных межличностных отношений, их регулирование и коррекция.

Развитие навыков общения, умения отвечать перед коллективом за порученное дело, помогать в выполнении дела, контроль за его выполнением.

Организация и проведение в соответствии с планом воспитательной работы творческих дел, классных часов с привлечением всей группы или отдельных учащихся.

Воспитание добра и милосердия.

Охрана здоровья учащихся.

3. Изучение и воспитание личности:

1. Создание условий для формирования ценностного отношения к труду.

2. Воспитание эстетической, нравственной культуры учащихся.

3. Воспитание гражданственности.

4. Изучение личности учащихся с помощью диагностики и организации коррекционной работы с ними.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Основа воспитания - институт семьи, семейные ценности			
1.1	Ознакомление родителей с материально-техническими условиями организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	Дни открытых дверей на базе спортивных объектов, на которых осуществляется реализация программы	Два раза в год (январь, сентябрь)
1.2	Организация и проведение спортивных и физкультурных мероприятий с участием обучающихся и их родителей	"Семейные старты" в избранном виде спорта, "Веселые семейные эстафеты"	Два раза в год в дни школьных каникул
1.3	Взаимодействие спортивной школы и родителей обучающихся	Проведение родительских собраний, встреч с тренерским составом, администрацией спортивной школы, тематических встреч "Семья, спорт, школа"	Не реже одного раза в квартал
2. Патриотическое воспитание			
2.1	Участие во всероссийских массовых мероприятиях патриотической направленности	Акция "Бессмертный полк". Подготовка материалов о членах семьи, родственниках, причастных к Великой Победе. Участие в акции.	Ежегодно. Апрель-май
		Участие во всероссийском историческом диктанте Победы (очно или онлайн)	

		Участие во всероссийском географическом диктанте (очно или онлайн)	Ежегодно ноябрь
2.2	Привитие навыков безусловного уважения государственных символов Российской Федерации (флага, гимна, герба)	Участие в торжественных церемониях открытия спортивных соревнований со звучанием национального гимна и поднятием государственного флага	Ежегодно согласно календарному плану
3. Воспитание активной жизненной позиции. Участие в жизни Спортивной школы (комплексной)			
3.1	Участие в масштабных спортивных, физкультурных мероприятиях, в т.ч. направленных на пропаганду физической культуры и спорта, к участию в которых приглашена Краевая спортивная школа	Мероприятия, проводимые под эгидой Минспорта России, региональных органов исполнительной власти, организуемых армейскими спортсменами мирового уровня	по назначению
3.2	Участие в военно-патриотических мероприятиях, организуемых и проводимых в г. Ставрополе	Конкурс детского рисунка различной тематики	ежегодно
		Посещение воинских частей Ставропольского гарнизона	июнь/ноябрь
		Участие в Форумах	ноябрь
		Формирование и отправка гуманитарной помощи нуждающимся	по назначению отправки
3.3	Участие в культурно-массовых мероприятиях, организуемых в г. Ставрополе	Торжественные церемонии открытия международных и всероссийских спортивных форумов	по назначению
3.4	Знакомство с историей спорта и лучшими представителями г. Ставрополя	Встречи с ветеранами спорта	ежегодно
		Встречи с действующими ведущими пловцами	
		Посещение музея	
4. Экологическое и трудовое воспитание			
4.1	Формирование устойчивых навыков бережного отношения к экологии, к установленному порядку пребывания на территории спортивных объектов, к имуществу клуба.	Участие во всероссийском экологическом субботнике	Апрель-май
		Беседы и инструктажи по теме безопасного поведения и правилах пребывания на спортивных объектах	ежегодно
		Индивидуальные мероприятия с нарушителями правил по наведению порядка на объекте совместно с тренерами и работниками объектов	В случаях серьезных нарушений
5. Нравственное воспитание и культура общения			

5.1	Поведение обучающихся во взаимоотношениях с товарищами, тренерами, работниками и посетителями спортивных объектов, руководящим составом школы и клуба	Индивидуальные и групповые беседы с обучающимися, личный пример тренерско-преподавательского состава и администрации школы по тематике культурного общения	Постоянно
5.2	Культура поведения болельщиков, зрителей и спортсменов на спортивных соревнованиях	Тематические беседы, инструктаж, контроль перед и во время проведения соревнований	Согласно календарному плану
6. Воспитание навыков здорового образа жизни			
6.1	Ознакомление с основными составляющими здорового образа жизни.	Беседы о личной гигиене, режиме труда, отдыха, сна, двигательной активности, основах здорового питания, закаливания и др	Ежеквартально
6.2	Профилактика вредных привычек	Беседы с обучающимися о вреде курения, употребления спиртных напитков. Контрольные мероприятия.	В течение года
6.3	Профилактика простудных, инфекционных заболеваний	Разъяснительные беседы. Мероприятия по контролю за соблюдением обучающимися требований к одежде и головным уборам в холодное время после занятий: за соблюдением антиковидных мер на соревнованиях, при посещении спортивных объектов.	Постоянно
7. Профориентационная деятельность			
7.1	Воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля	Ведение обучающимися дневника с регистрацией спортивных результатов, учетом тренировочных нагрузок, анализом выступления на соревнованиях	ежедневно, начиная с учебно-тренировочного этапа
7.2	Инструкторская практика для овладения спортивной терминологией, основными методами построения и проведения учебно-тренировочного занятия.	Проведение учебно-тренировочных занятий и отдельных его частей под руководством (контролем) тренера-преподавателя	Согласно рабочему плану тренеров-преподавателей, начиная с 3-го года учебно-тренировочного этапа
7.3	Судейская практика в качестве судей при участниках, судей на повороте, судей в составе бригады по награждению, помощников судей-секретарей и др.	Участие в проведении спортивных мероприятий, тематических физкультурных мероприятий, контрольных испытаний (тестировании), организуемых спортивной школой	

В процессе воспитания моральных и волевых качеств обучающихся применяется широкий круг методов: убеждения, принуждения, методы постепенного повышающихся трудностей, соревновательный. Умелое их использование приучает обучающихся к дисциплине во всех ее проявлениях, требовательности к себе, воспитывает в них настойчивость и упорство в достижении цели, повышает способность к преодолению трудностей, формирует уверенность в своих силах, смелость, решительность, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований, чувство коллективизма.

Практической основой методики волевой подготовки в спортивной тренировке является регулярное приучение к обязательной реализации спортсменом тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в тренировочный процесс дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Важно, чтобы сложные задачи, которые ставятся перед пловцом, были реальны при соответствующей мобилизации духовных и физических сил. Если требования чрезмерны, мало реальны для выполнения даже при условии полной мобилизации функциональных возможностей, то они формируют у пловца чувство неуверенности и могут принести только вред.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1 Учебно-методическое обеспечение

Обязательные правила гигиены и распорядок в бассейне:

Начало занятий плаванием - большое событие в жизни ребенка. Он получает множество новых впечатлений, а для большинства детей обучение плаванию является и первой формой планомерных занятий. Такие занятия требуют определенной подготовки каждого обучающегося. Кроме того, нельзя забывать и о внешних условиях, которые оказывают определенное влияние на планирование и проведение занятий по обучению плаванию. Все приведенные факторы играют весьма существенную роль в подготовке квалифицированного тренера (тренер-преподавателя). Он должен быть хорошо знаком с бассейном и уметь быстро реагировать на возникшие неполадки; кроме того, он полностью ответственен за выполнение всех гигиенических предписаний, а также за здоровье и безопасность доверенных ему детей. Кроме того, тренер-преподаватель (тренер-преподаватель) должен наблюдать за тем, чтобы дети с момента, когда входят в бассейн и до момента, когда они выходят из него, соблюдались все установленные правила. В частности, это касается пути в раздевалку и пребывание в ней, в туалетных комнатах и душевых.

Прежде чем приступишь к занятиям с группой, необходимо провести собрание родителей, на котором разобрать вопросы поведения и гигиены в бассейне, рассказать о последовательности обучения и обсудить возможности участия родителей в занятиях. Здесь же целесообразно выявить помощников (родительский актив) и заранее уточнить с ними их обязанности. Родительские собрания не раз помогали преодолеть трудности, связанные с организационным периодом.

Как же подготовить ребенка к занятиям? Прежде всего дети должны самостоятельно раздеваться и одеваться, а также тщательно мыться с головы до ног и вытираться. Дети должны научиться пользоваться душем. Дети должны с радостью и без всякой боязни приступить к обучению плаванию. С помощью интересных рассказов о пловцах детей можно подготовить к занятиям и эмоционально.

Каждый ученик для занятий по плаванию должен иметь;

1. Сумочку (целлофановый пакет) с мылом и мочалкой.
2. Махровое полотенце.
3. Купальные принадлежности и резиновую шапочку.
4. Соответствующую обувь (купальные шлепанцы)

Все эти купальные принадлежности желательно помещать в небольшую спортивную сумку. Необходимо обязательно научить детей самих укладывать свои вещи в сумку и пользоваться ими - это способствует воспитанию самостоятельности.

Поведение в бассейне:

Необходимо следить за тем, чтобы дети перед началом занятий в воде достаточно охладились после горячего душа и не входили в воду разгоряченными.

Перед началом занятий в воде дети должны тщательно вымыться теплой водой с мылом и мочалкой. Запрещается приносить в бассейн мыло и шампуни в стеклянной посуде во избежание опасности травмирования.

Не следует принимать пищу позже, чем за 2-3 часа до начала занятий. Плавать с полным желудком опасно. Если ребенок не совсем здоров, то плавать ему в этот день не следует.

В воде ребенок должен непрерывно двигаться, иначе он начинает мерзнуть. Если появятся признаки переохлаждения (сильный озноб, «гусиная кожа», посинение губ), ребенка следует немедленно удалить из воды. Теплый душ, энергичные движения быстро его согреют.

Во время занятий следует предупреждать чрезмерное напряжение, которое может привести к переутомлению ребенка.

Какую бы радость ни доставляли занятия плаванием детям, они не должны слишком громко кричать и шуметь. Нельзя разрешать детям сталкиваться в воде или нырять навстречу друг другу.

Ни один ребенок не должен выходить за пределы установленного места занятий. Если ребенку нужно выйти из воды, он должен попросить разрешения

у тренера (тренер-преподавателя). Группа собирается в вестибюле за 15-20 минут до начала занятий. Тренер (тренер-преподаватель) или помощник ведут детей в раздевалку. Здесь помощник заботится о том, чтобы дети быстро разделлись и аккуратно сложили или повесили свою одежду в шкафчики. Перед занятием нужно проверить имеет ли каждый ребенок принадлежности для мытья в душе.

Перед занятием, прежде чем дети войдут в душевую, их направляют в туалет для того, чтобы предупредить возможное загрязнение воды, кроме того, давление воды и ее температура раздражают мочевой пузырь и кишечник. Помощник наблюдает за детьми во время мытья и помогает им, а также учит их мыть друг другу спину. Перед тем как выйти из душевой, дети быстро становятся под прохладный душ, чтобы поры кожи, раскрывшиеся под действием теплой воды, снова закрылись. Затем дети аккуратно укладывают мыло и мочалку в мешочек из целлофана. Группа организованно направляется к месту занятий. Там дети выстраиваются в одну шеренгу. Тренер (тренер-преподаватель) здоровается с ними, а дети должны ответить ему спортивным приветствием: «Физкульт - привет!» Это приветствие доставляет детям большое удовольствие.

Затем тренер (тренер-преподаватель) кратко и доступно рассказывает группе о содержании предстоящего урока и дети начинают выполнять упражнения на суше, а затем в воде, в соответствии с программой занятий.

Все упражнения и форму занятий необходимо подбирать таким образом, чтобы они с самого начала постоянно приучали детей к дисциплине, позволяли контролировать и закреплять гигиенические навыки, были доступны детям. Этим правилом не следует пренебрегать. Перед началом занятий помощника следует ознакомить с содержанием урока и заданием, к которым он должен быть готов. Инструктировать помощников нужно конкретно, чтобы они могли правильно ориентироваться. При этом важно так распределить задания помощника, чтобы он не занимался только собственным ребенком. Рекомендуются не допускать родителей или родственников, сопровождающие детей в бассейн, в помещение для занятий. Их присутствие затрудняет работу тренера (тренер-преподавателя), отвлекает внимание детей от заданий. Родители должны это понимать и полностью доверять тренеру (тренер-преподавателю) и его помощникам.

В течение всего урока тренер-преподаватель должен держать в поле зрения всю группу. Если во время занятий кто-нибудь из детей внезапно почувствует себя плохо, его немедленно надо удалить из воды и передать на попечение помощника, который отведет его в раздевалку, а при необходимости вызовет врача.

Все формы занятий должны обеспечивать дисциплину и контроль.

Если во время занятий детям нужно выйти из воды, они должны обязательно надеть шлепанцы и набросить полотенце. Как только занятие окончится, все дети должны быстро выйти из воды. Дети подходят к своим вещам, надевают шлепанцы, набрасывают полотенце и снова выстраиваются

в шеренгу. Тренер (тренер-преподаватель) дает краткую оценку прошедшего урока; хвалит и подбадривает ребят; порицание выносится только в случае крайней необходимости.

Затем дети организовано отправляются в сопровождении тренера (тренер-преподавателя) или помощника в душевую. Под теплым душем маленькие пловцы согреваются, затем ненадолго становятся под прохладный душ, чтобы снова закрылись поры тела. В заключении дети насухо вытираются - очень важно, чтобы уже и волосы были сухими. Также тщательно необходимо вытирать кожу между пальцами ног, чтобы предупредить грибковые заболевания. Если все-таки появится грибковое заболевание, необходимо срочно прибегнуть к помощи соответствующих медикаментозных средств.

Каждый раз при выходе из закрытого бассейна в холодную или ветреную погоду дети должны надевать шапочку и тщательно закрывать уши. В холодное время детей задерживают не менее чем на 5 минут в вестибюле бассейна.

Следует подчеркнуть, что плавание само по себе не вызывает заболеваний или простуды.

Болезни ребенка связаны исключительно с легкомысленным поведением ребенка в бассейне. Если неукоснительно выполняются гигиенические и организационные рекомендации, то сопротивляемость детского организма повысится. Ребенок, занимающийся плаванием, меньше подвержен простудам чем ребенок, который не занимается систематически плаванием.

Методы обучения.

Метод обучения — это совокупность целенаправленных приемов передачи знаний и умений, обеспечивающих познание действительности. В данном случае это приемы обучения движениям, составляющим основу способа передвижения в воде. Методы обучения плаванию делятся на четыре группы: *наглядные, словесные, практические и игровые.*

Наглядные методы - создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений (для этого необходим хороший демонстратор, лучше всего сверстник, в совершенстве владеющий этими движениями или действиями), а также показа фотографий, рисунков, плакатов, игрушек и т. д.

Словесные методы — включают объяснения, рассказ, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет, анализ. В работе с обучающимися словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания.

Практические методы — это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, контрольный.

Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

Метод изучения движения в целом (имеется в виду плавание одним из способов в полной координации) не даст желаемых результатов, если обучающиеся не освоили базовые упражнения — скольжения и выдохи в воду.

Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания. Качество изучения элементов может быть проверено только при плавании в полной координации.

Соревновательный и контрольный методы.

Игровой метод в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму.

Методические рекомендации: Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, 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. тренер-преподаватель проводит на суше - до или после занятий в воде.

Когда группа находится в воде, тренер-преподаватель отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох - «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда ребята встали на дно и повернулись лицом к тренер-преподавателю, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и .»

Таким образом, с помощью команд тренер-преподаватель как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на уроке выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для 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 тренер-преподаватель может указать, что упражнение получится только в том случае; если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений' при начальном обучении плаванию, тренер-преподавателю приходится давать порой неточные с точки зрения высокого технического мастерства объяснения. Результат этих неверных на первый взгляд пояснений - наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, тренер-преподаватель говорит: «Ноги и руки должны; быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом: во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет; избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям.

в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2—3 раза напрягать мышцы руки по 3—5 с. Однако выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует тренер-преподаватель, в воде - занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Методика обучения спортивным способам плавания:

Общим правилом при обучении всем спортивным способам плавания является методическая последовательность: «движения ногами - движения руками - полная координация движений – дыхание» Эта принципиальная последовательность не исключает, однако, одновременного изучения дыхания и движений рук и ног.

Изучение каждого движения начинается с его показа. Показ помогает маленькому пловцу лучше понять структуру и ритм разучиваемых движений. Ребенок получает первое зрительное представление о движении и стремится его воспроизвести. Однако полное представление о движении получит только

после того, как сам выполнит его, ощутив влияние воды. Благодаря постоянному повторению упражнений закрепляется чередование напряжений и расслаблений мышц и в результате движения пловца становятся более экономичными.

Упражнения для освоения с водой

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники — правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду).

Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5—6 занятий в группах для не умеющих плавать и плавающих «по-своему». Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.

Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды.

1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом.
2. Ходьба с поворотами и изменением направления

Всплывание и лежание на поверхности воды

Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

1. «Поплавок». И. п. — стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10—15с, затем вернуться в и. п.

2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.

3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно.

4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут

погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.

5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.

Выдохи в воду

Умение задерживать дыхание на вдохе и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.

2. И. п. — стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии 10-15 раз, на последующих занятиях 20-30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

3. И. п. стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду - выдох.

4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10- 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

Методика обучения плаванию кролем на спине:

Как показывает опыт, маленькие пловцы без особого труда овладевают навыком попеременно - ударных движений ногами и уже на первом этапе обучения добиваются сравнительно хороших результатов. Увеличение объема упражнений укрепляет этот навык и повышает общую выносливость.

Движения ногами разучивают сначала с помощью плавательной доски, а затем и без нее - после отталкивания от стенки бассейна. Вначале следует стремиться к тому, чтобы дети держали руки свободно опущенными вдоль туловища и не подгребали ладонями, т.к. при этом возникают вредные навыки.

В другом, более сложном упражнении - одна рука вытягивается вдоль тела, а вторая выносится вперед в направлении движения. Положения рук периодически меняются. Затем упражнение усложняют: пловец вытягивает вверх обе руки и при этом соединяет большие пальцы рук. Можно рекомендовать скрестное положение кистей; когда тыльная сторона правой кисти обращена влево, а тыльная сторона левой кисти - вправо (при этом оба мизинца направлены вниз).

При обучении новичка попеременным гребковым движениям рук при плавании на спине иногда применяются следующие упражнения: плавание на спине, партнер удерживает пловца за ноги. При этом важно, чтобы пловец

правильно проводил руку в рабочих фазах гребка и энергично выносил руку из воды для очередного проноса.

Движения руками и ногами постепенно начинают выполняться с полной координацией. Чтобы помочь маленькому пловцу овладеть ритмом движений, применяется счет вслух и про себя. Упражнения сначала выполняются на коротких отрезках многократно, а по мере улучшения техники дистанция увеличивается. Однако ради увеличения дистанции не следует пренебрегать качеством движений, т.к. при этом могут закрепиться неправильные навыки.

Дыхание включается в общую координацию движений как последний элемент техники. При этом целесообразно ориентировать детей на движения одной руки: во время рабочего движения делать выдох, а во время движения над водой - вдох.

На суше

1. Движения ногами кролем в положении сидя.

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

3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага). В воде

1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.

2. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.

3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.

4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).

5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т. д.

7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.

8. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

Методика обучения плаванию кролем

Методика обучения плаванию кролем схожа с методикой обучения плаванию на спине.

Однако движения ногами при плавании кролем несколько сложнее, чем при плавании на спине. При разучивании движений ногами без плавательной доски нужно обратить внимание на то, чтобы руки были вытянуты вперед, а кисти наложены одна на другую. Тем самым облегчается вытянутое положение тела и создается поддержка для головы.

При отработке движений руками можно пользоваться указаниями, которые применяются при обучении на спине. Для повторения периодически включают более простые упражнения. Это целесообразно в тех случаях, когда ребенок не может понять характер приложения усилий в гребке или когда он вновь сталкивается с трудностями дыхания при полной координации движений.

При плавании с полной координацией движений следует обратить внимание на то, чтобы дети плавали вначале на коротких отрезках, где нет необходимости поворачивать голову в сторону для вдоха. Дети могут проплыть без дыхания до 8 метров.

При подключении дыхания к общей координации движений целесообразно вернуться к знакомым более простым упражнениям, в которых дыхание было связано с поворотом головы. Например, к упражнению, где дыхание согласуется с движениями рук, когда пловец стоит на дне бассейна. Поворачивается только голова и лишь настолько, чтобы рот для вдоха показался над поверхностью воды. Нужно напомнить детям, что поворот тела является серьезной ошибкой. Очень часто маленьким пловцам кажется удобным выполнять цикл дыхания (вдох-выдох). Это можно разрешить. Чтобы у детей не выработалась привычка поворачивать голову для вдоха только в одну сторону, необходимо регулярно менять сторону для вдоха. В дальнейшем маленькие пловцы должны изучить дыхание, выполняемое через три гребка.

На суше

1. Движений ногами кролем. Сесть, упираясь руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет тренер-преподавателя: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.

2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.

3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.

4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде

1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться Руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг.

2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.

3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер) (рис. 28 б).

4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.

5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем.

6. То же с передвижением по дну.

7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя.

8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с).

9. Плавание кролем с задержкой дыхания.

10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

Методика обучения плаванию брасс

1. Плавание с доской или колобашкой: держим ее руками и плывем только за счет ударов ногами. Внимательно следим за техникой: чтобы колени были вместе и не расходились в стороны при подтягивании ног; после подтягивания голени и стопы разводятся в стороны и делают мощный толчок, затем уже в расслабленном состоянии сводятся вместе. Вдохи можно делать на каждый удар или по мере необходимости, держа в остальное время голову опущенной в воду.

2. Плавание с колобашкой, зажатой между ногами. Проплывание дистанции только за счет гребков. Для этого берется колобашка и зажимается между ногами – чтобы они не работали. Продвинутый вариант того же задания: надеть лопатки – тогда будет прорабатываться как сила и выносливость, так и чувство захвата воды (чувство опоры). Лопатки позволяют почувствовать опору воды, улучшить гребок, набрать силу.

3. Проплывание дистанции в полной координации движений рук и ног: чтобы они были согласованы между собой и производились своевременно. Выброс рук вперед (это завершающая стадия их движения) и толчок ногами должны происходить одновременно.

4. Работа дельфином. Требуется делать волнообразные движения ногами, как в стиле “баттерфляй” (“дельфин”), а руками при этом должны совершать гребки брассом. Основная задача – делать волнообразный удар ногами вниз одновременно с выбросом рук.

5. “Брассохвост” - чередование ударов ногами: в стиле “брасс” и в стиле “баттерфляй”, по-прежнему совмещая с выбросом рук вперед.

6. Связать колени эластичной резиной или кругом и плыть брассом в таком положении.

7. Плыть брассом на спине: руки вытянуты стрелочкой и держат колобашку, ноги – работают брассом. В таком случае можно видеть и контролировать движения своих коленей, при этом важно следить, чтобы они не показывались на поверхности

8. Плыть брассом на спине со связанными коленями, в руках – колобашка. Это наиболее продвинутый уровень.

9. Зажимаем между бедер колобашку и плывем, работая брассом. Если разводить колени, то колобашка будет выпадать – это очень интересное и в то же время непростое задание, которое позволяет хорошо подтянуть технику.

10. С колобашкой между бедер на спине – то же самое, что в предыдущем пункте, только плывем на спине.

11. “Руки – брасс, ноги – кроль” – это задание позволяет не только сфокусироваться на работе рук, но и потренировать их быстрый выброс вперед.

12. Плываем

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования и товарищеские встречи, учебно-тренировочные сборы и педагогический контроль (оперативный, текущий и этапный), профилактические и оздоровительные мероприятия (пассивный и активный отдых).

Основные методы ведения тренировочных занятий:

повторный, интервальный, соревновательный, равномерный, круговой, игровой и словесный.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на объемах тренировочных нагрузок, необходимых, для достижения спортивного результата. Изучение теоретического материала планируется в форме беседы или рассказа продолжительностью от 5 до 20 минут. Необходимо отметить, что ходе практических занятий дополнительно сообщаются какие-либо теоретические сведения. Предусматривается прием контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Прием нормативов проходит 2 раза в год.

Методическое обеспечение занятий включает в себя наличие методической литературы, учебные видеофильмы, плакаты.

Материально-техническое обеспечение включает в себя наличие зала для занятий ОФП на суше, чаши бассейна для занятий в воде, раздевалки и душевые для обучающихся, спортивный инвентарь для занятий на суше (набивные мячи, скакалки, фитболы, секундомер) и воде (колобашка, доска для плавания, ласты, настенный секундомер)

Ведущие **методы тренировки** – дистанционный равномерный и переменный. Интервальный и повторный методы используются относительно реже, чем для учебно-тренировочных групп. В занятия рекомендуется включать игры и развлечения на воде, эстафетное плавание, другие виды физических упражнений.

Эффективность показа определяется положением тренер-преподавателя по отношению к группе:

1) тренер-преподаватель должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

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

Урок плавания

Основной формой организации и проведения учебных занятий по плаванию является групповое занятие. Он делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная в воде.

Подготовительная часть урока (продолжительностью 10-15 мин) включает построение группы, расчет, переключку, объяснение задач и порядка проведения урока, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми, упражнениями.

В прохладную погоду время проведения подготовительной части возрастает. В нее включаются разогревающие и подводящие упражнения. В жаркую погоду время проведения подготовительной части сокращается.

Основная часть урока (65-75 мин) направлена на решение главных его задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду.

Заключительная часть урока (5- 10 мин) 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. После выхода из воды детей должны тщательно вытереться полотенцем. Тренер-преподаватель обязан так организовать занятия в воде, чтобы занимающиеся почти все время находились в движении. Чем больше времени они будут находиться в воде и чем большее расстояние проплывут в течение занятия, тем успешнее они освоют технику: плавания. При этом следует постоянно уделять внимание освоению правильной техники плавания, так как учить легче, чем переучивать. Особо внимательно нужно относиться к слабо подготовленным детям и в случае необходимости выполнять с ними дополнительные упражнения. Во время первых занятий с не умеющими плавать тренер-преподаватель должен находиться в воде в целях помощи и страховки. Для поддержания порядка и дисциплины рекомендуется выполнять упражнения в воде одновременно всей группой. Для этого упражнения регламентируются количеством повторений, или длиной дистанции, или временем выполнения. Затем нужно собрать занимающихся, дать им указание на выполнение следующего упражнения и приступить к его освоению.

Примеры типовых занятий

1-й модуль (предварительная тренировка)

На суше (20-30 мин):

1) разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении; 2) специальные упражнения пловца для развития гибкости; 3) имитационные совершенствования техники плавания.

В воде (40- 50 мин):

1) упражнения в скольжении и лежании на груди и на спине;

2) проплывание 20 х 25 м в невысоком темпе различными способами и упражнениями;

3) После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

4) (5-10 мин) – игры в воде

Примерное занятие во второй половине предварительной тренировки.

На суше (25-30 мин): принципиальных изменений упражнений нет, в зависимости от направленности занятий на воде могут быть изменены специальные и имитационные упражнения.

В воде (45-50 мин):

1) разминка: 10 х 25 м в невысоком темпе;

2) 10 х 25 м -упражнения для совершенствования техники плавания с помощью одних ног;

3) 10 х 25 м - то же, но с помощью одних рук;

4) выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

5) (5-10 мин) – игры в воде

2-й модуль (базовая тренировка)

На суше (25-30 мин): 1) разминка: различные виды ходьбы и бега, упражнения в движении; 2) специальные упражнения пловца для развития

гибкости; 3) имитационные совершенствования техники плавания.

В воде:

(40- 50 мин)

1) разминка: 200 м в спокойном темпе;

2) 4 х 25 м - упражнения для совершенствования техники;

3) проплывание дистанции 200 м в спокойном темпе. После выполнения упражнений сделать 10-15 выдохов в воду.

4) (5-10 мин) – подвижные игры в воде , эстафеты

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 500-700м.

Типичный пример занятия в воде:

1) разминка: 200 м в умеренном темпе;

2) 10 х 25 м - упражнения для совершенствования техники с помощью движений ногами;

3) 4 х 50 м -плавание с помощью движений руками;

4) проплывание дистанции 400 м в спокойном темпе.

5)(5-10 мин) – подвижные игры в воде , эстафеты

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 800 м.

3-й модуль (кондиционная тренировка)

На суше (25-30 мин): 1) разминка: различные виды ходьбы и бега,

упражнения в движении; 2) специальные упражнения пловца для развития

гибкости; 3) имитационные совершенствования техники плавания.

В воде:

1) разминка: 400 м в умеренном темпе;

2) 6 x 50 м - упражнения для совершенствования техники плавания;

3) 10 x 25 м - плавание в быстром темпе с акцентом на длинный, мощный гребок;

4) проплывание дистанции 600 м в спокойном темпе.

5) (5-10 мин) – подвижные игры в воде, эстафеты

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 8000 - 1000 м.

В воде:

1) разминка: 200-400 м в умеренном темпе;

2) 10 x 50 м - упражнения для совершенствования техники плавания;

3) 10 x 25 м - плавание с помощью Движений ногами в быстром темпе;

4) проплывание дистанции 400 м (75 м свободно + 25 м быстро).

Суммарный объем плавательной нагрузки составляет 1000-1200 м.

Игры на воде:

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания.

На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные.

Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Тренер-преподаватель должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет

результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

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

Игры с преодолением сопротивления воды:

«Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.

«Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.

«Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.

«Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом тренер-преподаватель считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру.

«Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны.

«Рыбы и сеть». Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» — для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду:

«Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу тренер-преподавателя дети приседают и погружаются в воду.

«Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.

«Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда».

«Сядь на дно». По команде тренер-преподавателя дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.

«Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

«Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Игры на всплытие и лежание на воде

«Поплавок», «Медуза».

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

Игры с выдохом в воду

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Тренер-преподаватель определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

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

Игры с открыванием глаз в воде

«Найди клад». Тренер-преподаватель бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.

«Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу тренер-преподавателя они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.

«Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

Игры со скольжением и плаванием

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

«Торпеды». Играющие по команде тренер-преподавателя, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине

«Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем ^ на груди и брассом на спине.

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

Игры с мячом

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

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

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

Развлечения в воде

«Кто найдет брошенный на дно предмет?»

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

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

«Кто перетянет?» Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.

«Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх и выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользнуть под водой вперед.

3.2 Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально- технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
8.	Зал спортивных игр	1	
9.	Плавательный бассейн	1	Плавательный бассейн 25 метров с 6-ю дорожками и тумбами для старта
10.	Плавки	Инд. каждому	
11.	Ласты	20 пар.	
12.	Секундомер	2 шт.	
13.	Плавательные лопатки	20 шт.	
14.	Шведская стенка	5 шт.	

15.	Тренажерный (гимнастический) зал	1	
16.	Маты гимнастические	20 шт.	
17.	Трасса для проведения кросса и занятий на улице	1	Дистанции 1,3,5 км
18.	Спортивные костюмы	Инд. Каждому	
19.	Перекладина	5	
20.	Брусья	5	
21.	Медицинболы	10	
22.	Футбольный мяч	2 шт.	

3.3. Учебно-информационное обеспечение

1. Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014г. №1726-р;

3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

4. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрирован Минюстом России 5 марта 2014г., регистрационный номер №31522);

5. Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09. 2020г «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха, и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован Минюстом России 18.12.2020г №61573).

6. Уставом ГБУ ДО КДЮСШ (к)

2. Используемая литература:

1. Булгакова Н.Ж. «Игры у воды, на воде, под водой», изд. Физкультура и спорт 2019 год.

2. Викулов А.Д. «Плавание», изд. Владос- пресс, 2017 год.

3. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера», изд. «Астрель» 2019 год.

4. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско- юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва, под ред., Козлова А.В. 2017 год.
5. Плавание. Учебник под ред., Платонова В.Н. 2019 год.
6. Джеймс Е. Каунсильмен (Counsiltman J.E.) Спортивное плавание, М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208 с. (электронный ресурс)
7. sport.sfedu.ru Чертов Н.В Плавание (электронный учебник)
8. Научное обеспечение подготовки пловцов / Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. М., 1983. (электронный ресурс)
9. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренер. М: Эксмо, 2012. - 272 с. (электронный ресурс)
10. К.-Х. Штихерт. «Спортивное плавание» М., «Физкультура и спорт», 1973. 152 ст.

3 Рекомендуемая литература:

1. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: Физкультура и спорт, 1971г.
2. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания. Мн.: Четыре четверти; Экоперспектива, 2018г.
3. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл Физиология спорта и двигательной активности. Олимпийская литература, 1997г.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. Изд. 2020-2024г.
5. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. -Олимпия Пресс, 2020.
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2018. – 11с. – (Методика)
7. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
8. Образовательная детско-юношеская спортивная программа, Москва, 2020г.
9. Основы спортивного плавания. М., Физкультура и спорт, 2019г.
10. Парфёнов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов. М., Физкультура и спорт, 2018г.
11. Правила международной федерации плавания Fina.
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2020г.
13. Л.П. Макаренко Плавание Редакционно-издательский отдел ГЦОЛИФКа Москва-1983-251 ст.
14. Личностный подход в структуре начального обучения плаванию. Методическое пособие.-Липецк: ГУ «Информационно-аналитический центр развития ФК и С Липецкой области»-53 ст.
15. Начальная спортивная подготовка в плавании. Методическое пособие.- Липецк: ГУ «Информационно-аналитический центр развития ФК и С Липецкой области»-37 ст.

3.4. Интернет ресурсы

- Программы тренировок по плаванию / plavruk.ru maam.ru» Детский сад»...-
detei-plavaniyu.html
- ...программа начального обучения детей плаванию
sportlib.su»Annuals/Swimming/
- ...программа по обучению детей плаванию (36-и урочная... dush4kam.ru
- Программа обучения плаванию детей дошкольного...tvov.ru»docs/100/index-
20489.html
- Техника и методика обучения плаванию детей... kidsport.narod.ru
- ГТРК "Пенза" / ...тотального обучения детей плаванию penza.rfn.ru
- otherreferats.allbest.ru Спорт и туризм. Обучение детей плаванию.
- Методика первоначального обучения... nsportal.ru
- доу-дельфиненок.рф»?page_id
- Научить ребенка плавать легко! / keidzy.ru
- Обучение плаванию: видеоуроки / youtube.com

Приложение 1
К программе для спортивно-оздоровительных групп
по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»

**Примерный месячный учебный план – график спортивно-оздоровительных групп по виду спорта
«Плавание»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО КДЮСШ (к)
_____ П.И. Пашков
«__» _____ 2026г

Примерный месячный учебный план – график групп СО с расчетом реализации программы в течении 4 недель, 12 занятий, нагрузка 24 академических часа (3 занятия по 2 академических часа в неделю)

Разделы подготовки													Всего часов в месяц
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	24
Общая физическая подготовка,	14	14	14	16	14	13		14	14	14	15	14	156
Специальная физическая подготовка	5	4	6	5	5	4		6	5	6	5	5	56
Участие в спортивных соревнованиях													0
Техническая подготовка	4	4	5	6	4	2		5	5	5	5	5	50
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1			1	1	1	1	2	11
Инструкторская и судейская практика													0
Медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1			2				1			1	5
Самостоятельная работа						7	26					1	34
Итого за месяц	24	24	26	28	26	26	26	26	26	26	26	28	312

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

Заместитель директора по УМР _____ / _____ /

