

Управление образования муниципального образования Красноармейский район  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа «Юность»

«ПРИНЯТА»

на заседании педагогического совета  
МАУ ДО ДЮСШ «Юность»  
ст. Новомышастовской  
протокол № 9  
от «25» августа 2020 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МАУ ДО ДЮСШ «Юность»  
Н.Г. Шмалько  
приказ № 87  
от «26» августа 2020 года

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ПЛАВАНИЕ»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 1039

Разработчик:  
Тренер-преподаватель –  
Семенихин Владимир Анатольевич

## Содержание программы

1. Пояснительная записка.....	3-7
2. Нормативная часть.....	7-8
3. Учебный план .....	8-10
4. Методическая часть.....	11
4.1. Теоретическая подготовка.....	11
4.2. Общая физическая подготовка на суше.....	11-13
4.3. Специальная физическая подготовка на суше.....	13-15
4.4. Техническая подготовка.....	15-22
4.5. Соревновательная подготовка.....	22
4.6. Различные виды спорта и подвижные игры.....	22-28
4.7. Контрольные испытания.....	28-34
5. Условия реализации программы.....	34
5.1. Учебно-методическое обеспечение программы.....	34
5.2. Материально-технические условия реализации программы.....	34
6. Методические материалы и список литературы.....	35

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее Программа) составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва 2010 года, в соответствии с современными нормативными документами в области образования, физической культуры и спорта, с учетом действующих нормативно-правовых документов и федеральных государственных требований к составлению программ, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 40.09.2014г № 1726-р;
- Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г № 193;
- Краевых методических рекомендаций по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2016г.).

### **Направленность программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» соответствует физкультурно-спортивной направленности, предназначена для реализации во внеурочной деятельности в организациях дополнительного образования детей.

Плавание является популярным и успешно развивающимся видом спорта. Это обусловлено исключительно высоким оздоровительным и общеразвивающим воздействием занятий плаванием на организм человека, обширной программой соревнований по плаванию на олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупнейших соревнованиях. Кроме этого, плавание является одним из направлений активной физической деятельности человека в воде.

Способы передвижения в водной среде, характеризующие особыми движениями или способами передвижения, составляют виды плавания.

Плавание - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении, вплавь за наименьшее количество времени различных дистанций. В плавании проводятся соревнования в бассейне на 25 и 50 метров, в том числе на открытой воде. На данных соревнованиях регистрируются рекорды мира, Европы и России среди женщин и мужчин. Соревнования проводятся практически по всем способам плавания: вольный стиль (кроль на

груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин), комплексное плавание, эстафета вольным стилем, комбинированная эстафета (каждые 100 м. разными способами: кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине).

Необходимо отметить, что проводятся соревнования для обучающихся по следующим возрастным группам:

младшая: девушки 11-12 лет, юноши 13-14 лет;

средняя: девушки 13-14 лет, юноши 15-16 лет;

старшая: юниоры девушки 15-16 лет, юноши 17-18 лет;

взрослая: девушки старше 16 лет, юноши старше 18 лет.

Таким образом, получив навыки плавания в раннем школьном возрасте обучающиеся могут свободно участвовать в соревнованиях различного уровня, от школьного и муниципального, до окружного, городского и выше, постоянно повышая своё мастерство. Обучение по программе даст возможность школьникам сдавать нормативные требования по плаванию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь, это навык, который никогда не утрачивается.

#### **Актуальность программы:**

Нет надобности указывать на значительное количество несчастных случаев на воде, происходящих ежегодно из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей.

Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека. Умение плавать является жизненно необходимым навыком для всех членов современного общества.

В настоящее время плавание - это спорт, средство оздоровления, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание универсальное средство физической культуры, которое способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья детей, улучшению показателей всех физиологических процессов и повышению иммунитета, широко применяется как средство закаливания, профилактическое средство ряда заболеваний и коррекции функциональных отклонений в развитии детей, таких как сутулость, искривление позвоночника и др.: имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков.

Данная Программа представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке и реализуется на спортивно-оздоровительном этапе обучения (СО).

В Программе представлен план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки юных пловцов: теоретическую, физическую, техническую и психологическую.

### **Педагогическая значимость программы:**

Программа разработана для педагогов дополнительного образования, которые проводят занятия по обучению плаванию детей во внеурочное время в учреждениях дополнительного образования

Существует не малый десяток примерных программ дополнительного образования по плаванию, которые нацелены на спортивную подготовку, в том числе резерва молодого поколения спортсменов на предпрофессиональную ориентацию особо одарённых и талантливых детей по плаванию, предлагаем программу направленную для детей не владеющих навыками плавания для формирования жизненно необходимых навыков передвижения на воде различными способами. Программу, направленную на укрепление и формирование здоровья обучающихся средствами плавания. Содержание и алгоритм реализации программы составлены так, чтобы любой специалист физкультурно-спортивного профиля мог использовать данную программу на практике.

### **Отличительная особенность программы**

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для подготовки пловцов в спортивно-оздоровительных (СО) группах, которые организуются в ДЮСШ «Юность», не имеющей «мелкой воды»- ванны бассейна глубиной 60-80 см. То есть все программы рассчитаны на обучение плаванию в специализированных бассейнах для детей школьного возраста. А специфика предполагаемых занятий по этой программе обусловлена начальное и дальнейшее обучение плаванию проводить сразу на «большой воде». Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят такие блоки: теория, ОФП, СФП, техническая подготовка, соревновательная деятельность, различные виды спорта и подвижные игры и контрольные испытания.

**Адресат Программы:** дети школьного возраста в возрасте от 7 до 18 лет. На обучение по данной программе допускаются лица, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление обучающихся производится при наличии заявления родителей (законных представителей), медицинской справки установленной формы (письменное разрешение врача к занятиям избранным видом спорта). Индивидуальный отбор приема на обучение по Программе не проводится.

Формирование группы осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития поступающих. Группы формируются, как из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, так из числа ранее обучающихся на предпрофессиональной программе, но не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать обучение по предпрофессиональной программе, но желающих заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний.

Набор и приём учащихся осуществляется приемной комиссией спортивной школы в соответствии с «Положением о порядке приема на обучение, переводе и отчислении воспитанников по дополнительным общеразвивающим программам».

**Срок реализации Программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения (44 учебные недели) в объёме 264 академических часов. Количество часов в неделю составляет 6 часов. Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут), с учетом возрастных особенностей занимающихся не должно превышать 2 академических часов в день. Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**Формы обучения:** обучение ведётся в очной форме и на русском языке.

Основными формами занятий являются: групповые, индивидуальные и самостоятельные практические занятия по заданию тренера (направленные на общую, специальную физическую и технико-тактическую подготовку); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

Наполняемость групп - максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 25 человек.

**Цель Программы** - привлечь максимально возможное число детей младшего школьного возраста к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни. Физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам и основам техники плавания.

**Основные задачи Программы:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр и освоение техники плавания;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий плаванием по предпрофессиональной программе.

## Планируемые результаты:

После прохождения программного материала:

1. ребёнок приобретет интерес к систематическим занятиям спортом;
2. ребёнок выполняет упражнения, развивающие физические качества в объёме заданном программой;
3. ребёнок овладевает основами базовой техники плавания;
4. ребёнок становится более дисциплинированным и здоровым, развивает в себе настойчивость и самодисциплину;
5. ребёнок получит первый соревновательный опыт.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по наполняемости групп, возрасту занимающихся, объёму учебной нагрузки и количеству отводимых часов на занятия теоретической, общей физической, специально физической, технико-тактической подготовки.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объёму тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организацию педагогического и психологического контроля.

## 2.Нормативная часть

*Таблица 1*

**Минимальный возраст для зачисления, минимальное количество обучающихся в группе и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа.**

Этапы подготовки	Период обучения/ количество часов	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное и максимальное количество обучающихся в группе	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю
Спортивно-оздоровительный	1 год 264 часа	7-8	15-25 человек	6 часов

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы.

Основные показатели выполнения Программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

### 3. Учебный план

Учебный план Программы составлен из расчёта 44 недель занятий непосредственно в условиях учреждения, которые включают изучение и освоение предметных областей программы и осуществляются в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. И 8 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам учащихся, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или активного отдыха.

Учебный план программы содержит:

- Учебный план, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (таблица № 3);
- Календарный учебный план-график (Таблица № 4). Календарный учебный план-график составлен в соответствии Краевых методических рекомендаций по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2016г.)

В Программе учтено соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

*Таблица 2*

#### Соотношение объёмов и количества отводимых часов тренировочного процесса по предметным областям.

Предметные области	Процентное соотношение (%)	Количество часов в год (час)
Теоретическая подготовка	3-5	13
Общая физическая подготовка	30 - 35	94
Специальная физическая подготовка	12 - 15	40
Техническая подготовка	30 - 40	104
Соревновательная подготовка	0,7-1,1	3
Различные виды спорта и подвижные игры	1-2	5
Контрольные испытания	1-2	5
<b>ИТОГО:</b>	<b>100</b>	<b>264</b>

С учетом поставленных цели и задач данной Программы, соотношения объёмов и количества отводимых часов, учебный план составляется из расчета 44 недель (таблица № 3).



## Учебный план распределения учебных часов на год.

Содержание/ предметные области	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	13	13		Беседа
Общая физическая подготовка	94	4	90	Результаты тестирования уровня ОФП
Специальная физическая подготовка	40	5	35	Результаты тестирования уровня ОФП
Техническая подготовка				Мониторинг
- общая плавательная подготовка	16	1	15	
- техника плавания кролем на груди	19	1	18	
- техника плавания кролем на спине	19	1	18	
- техника плавания брассом	19	1	18	
- техника плавания дельфином	19	1	18	
- стартовые прыжки	6	1	5	
- техника выполнения поворотов	6	1	5	
Контрольные испытания	5	1	4	Тестирование
Различные виды спорта и подвижные игры	5		5	
Соревновательная подготовка	3	1	2	Соревнование
<b>ИТОГО:</b>	<b>264</b>	<b>31</b>	<b>233</b>	

## Календарный учебный план-график (примерный)

Содержание занятий	Количество часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая подготовка	13	1	2	2	1		2	1	1	1	1	1	
Общая физическая подготовка	94	9	11	10	9	8	9	9	9	7	8	5	
Специальная физическая подготовка	40	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	4	
Техническая подготовка:	104	10	11	11	9	9	10	10	11	9	9	5	
Различные виды спорта и подвижные игры	5		1				1		1		1	1	
Соревновательная подготовка	3				1			1		1			
Контрольные испытания: - Итоговая аттестация	5	1			1			1			2		
Массовые мероприятия и соревнования	в соответствии с планом работы												
Медицинское обследование	один раз, на начало учебного года, у участкового педиатра												
Всего часов:	264	24	28	26	24	20	26	26	26	22	26	16	

## 4. Методическая часть.

### 4.1. Теоретическая подготовка

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

***Состояние и развитие плавания в России.*** История возникновения современного плавания. Развитие плавания в России. Достижения пловцов России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

***Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена.*** Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена при занятиях спортом. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Режим дня юного спортсмена. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

***Влияние физических упражнений на организм человека.*** Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием.

***Места занятий, оборудование и инвентарь.*** Бассейн 25 метров. Технические средства, используемые при обучении юных пловцов. Доски для плавания, очки. Их подготовка к занятиям. Требования к купальникам, плавкам и резиновым сланцам, а также одежде и обуви для занятий в зале «сухого» плавания. Уход за ними.

### 4.2. Общая физическая подготовка на суше

*Теоретическая часть.*

Комплексы утренней гигиенической гимнастики и включение в них упражнений «пловца». Организация самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Дозировка упражнений с учётом возраста, физической подготовленности. Понятия дистанция, интервал, ритм, дозировка, нагрузка. Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

*Практическая часть.*

***Строевые упражнения, ходьба и бег;*** построения в шеренгу и в колонну; расчёт по порядку, на первый-второй; размыкание и смыкания стоя на месте и в движении; передвижение шагом и бегом: ходьба и бег противходом и по диагонали, ходьба обычным шагом, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с различными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой, с ускорением. Бег на 15, 30 м с учётом времени.

*Элементы спортивной ходьбы*; ходьба выпадами, в упоре на руках и пятках «каракатица», в полуприседе «гусиный шаг», передвижение в положении сидя на полу ноги прямые, руки согнуты в локтях; прыжки на левой, правой, двух вперед-вверх, с поворотом на 90,180,360 градусов, через скакалку: на одной, двух ногах, с двойным вращением; прыжки через простые препятствия.

Пробегание 60 и 100 метровых отрезков на время. Бег по пересеченной местности от 500 м до 1500 м без учёта времени.

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

*Упражнения для рук и плечевого пояса*; из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения, одновременные и поочередные, попеременные движения руками; поднятие и опускание плеч, круговые движения ими, с увеличенной амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; тоже но в упоре сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лёжа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1,2 кг в зависимости от возраста и подготовки обучающихся), передачи мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; Броски двумя руками из – за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, толчок одной рукой от плеча, сбоку через голову, подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота на 180-360 градусов.

Метание теннисных мячей в цель, броски баскетбольных мячей, выбрасывание от груди двумя руками набивных мячей на дальность из различных исходных положений (сидя, стоя).

*Упражнения для туловища и шеи*; наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой; повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднятие и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положение понимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибанием; из положения лёжа на спине поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом.

Упражнения для ног: приседания; пружинистые приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинистые покачивания в выпаде и др.

*Прикладные упражнения*: поднятие и переноска партнёра вдвоём; поднятие и переноска партнёра, сидящего на своей спине; лазание в смешанном и простом висе с использованием гимнастической лестницы.

Игры малой и средней подвижности: «Салки», «Пятнашки», «Рыбаки и Утки», «Караси и Щуки», «День и Ночь», «Вызов номеров», «Борьба в квадратах», «Охрана перебежек», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за флажки», «Перетягивание каната», «Снайперы», «перестрелка» и др.

Игры на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предметов», «Баскетбол на воде», Элементы водного пола, «Торпеды», элементы синхронного плавания, эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50 м.

Эстафеты: беговые, прыжковые, с переносом предметов (мячей, кубиков, кеглей, ракеток); с метанием, бросками, ведением (мяча), жонглированием теннисными мячами, малыми легкими мячами, и др., прыжками и бегом с гимнастической скакалкой.

### **4.3. Специальная физическая подготовка на суше.**

#### *Теоретическая часть.*

Название и квалификация специальных физических упражнений. Значение специальной физической подготовки в техническом росте пловца. Специальные физические качества пловца. Взаимосвязь технического мастерства и специальной физической подготовки. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Анализ показателей мониторинга уровня СФП, сравнение со сверстниками и среднестатистическими данными. Методы использования средств СФП во время самостоятельных занятий физической культурой.

#### *Практическая часть.*

Комплексы специальных физических упражнений на суше и на воде.

Стоя спиной к стене вплотную; лёжа на спине на гимнастической скамейке; руки вытянуты ладонями вперёд (голова между руками) кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с. (как во время скольжения в воде); имитация предыдущего упражнения с дыханием и в сочетании с приседанием и выпрыгиванием вверх.

*Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:* ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточка» (ладонь повернута назад); выполнение гребковых движений на суше и на воде; движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лёжа на гимнастической скамейке; имитация движений ногами, как при плавании кролем лёжа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперёд; имитация движений, плавание кроль на груди с гребковыми движениями руками и ногами, лёжа на гимнастической скамейке; тоже упражнение выполняя имитацию плавания на спине. Имитация техники движений руками в кроле на груди, стоя в наклоне вперёд, тоже лёжа на гимнастической скамейке. Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор, в положении стоя в наклоне

вперёд. Стоя в наклоне вперёд, одна рука вытянута вперёд, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем на груди с проплыванием движений руками, как при плавании кролем на груди с проплыванием ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперёд мелкими быстрыми шажками.

Стоя на суше в наклоне вперёд, одна рука вытянута вперёд, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоptyванием ногами в ритме 6-ударного кроля ( во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперёд, а другая назад).

Стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитация кролем на спине с притоptyванием ногами в ритме 6-ударного кроля.

*Имитация дыхания в согласовании с движением руками кролем:* стоя в наклоне вперёд, обе руки вперёд, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачиваются лицом в сторону); тоже, но другой рукой; стоя в наклоне вперёд, одна рука вытянута вперёд, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону). Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз; тоже лёжа на спине на гимнастической скамейке.

*Имитация движения ногами, как при плавании дельфином:* стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; стоя у стены на расстоянии полушага от не, волнообразные движений туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

*Имитация техники движения ногами при плавании брасом:* стоя боком к стене и опираясь о не рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороне до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола; частые прыжки вперёд на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брасом; лёжа на груди скамейке, руки вытянуты вперёд, движения ногами, как при плавании брасом.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющимися элементами техники поворотов на груди и спине.

*Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине:* подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние три элемента имитируются стоя на одной ноге).

Упражнения на тренажёрах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющимися ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закреплённый сзади.

Имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперёд и растягивая резиновый амортизатор.

*Упражнения для выполнения старта пловца:* стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнять полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и.п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; тоже упражнение под команду свистком.

*Стретчинг.*

*Упражнения подвижности суставов:* вращения и махи руками в различных плоскостях с различной амплитудой и скоростью вперед, назад, разноименные вращения, тоже самое с гантелями (вес от 200 до 1000 г в зависимости от возраста и физической подготовленности).

*Выполнение движений с большой амплитудой:* маятникообразные, пружинистые и вращательные, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание, круговые движения.

*Упражнения на развитие выносливости:* переменный бег 60-20-60-20-60-20, где шестьдесят метров бег с ускорением, 20 семенящий и переменный бег 20-100-20-100-20-100 наоборот 20 метров ускорение – 100 метров медленным темпом или шагом; шестиминутный бег; бег Купера. Круговая тренировка.

#### **4.4. Техническая подготовка.**

*Общая плавательная подготовка. Подготовительные упражнения по освоению воды для первого года обучения:* передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями и движениями рук ( за спиной, за головой, вытянуты вверх и т.д.) ; передвижения с изменением направлений «Змейка», «Хоровод», парами взявшись за руки. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду, держась за вспомогательный поручень под бортиком на задержанном вдохе и открывание глаз под водой; тоже самое упражнение, не держась за поручень. Подныривание и проплывание в обруч; упражнения «дельфин».

*Дыхательные упражнения:* из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и мощного быстрого выдоха после задержки дыхания на поверхности воды и в воду. Стоя выполнить быстрый и глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. Выпрыгивая из воды вверх, выполнять быстрый выдох-вдох, погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос; тоже упражнение повторяя 10-12 раз подряд;

*Лежание и скольжение на груди, на спине с различными положениями рук.* Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна, от бортика с доской и без доски в руках. Скольжение с вращением. Скольжение на правом, левом боку; с элементами грибковых движений руками; с движениями ногами. Скольжение с поворот относительно продольной оси тела. Скольжения на груди с мячом в руках, выполняя попеременные движения ногами верх-низ;

*Учебные прыжки:* соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа, седа на бортике; спад в воду из положения стоя, согнувшись с бортика. Со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

*Стартовый прыжок с низкого бортика:* «солдатином» - прыжок вертикально вверх, руки вверху над головой; руки крест-накрест прижаты к груди; вытянуты и прижаты к бедру; ноги вместе носки вытянуты; вверх «бомбочкой» - прыжок в группировке – колени прижаты высоко к животу, подбородок прижат к груди, руки крепко держат ноги за голень. Прыжки с низкого бортика с изображением различных фигур.

*Прыжки с стартовой тумбочки:* все те же упражнения, что и с низкого бортика. Прыжки вверх с поворотом на 90, 180 и 360 гр. Стартовый прыжок с низкого бортика, с тумбочки. Старты из воды при плавании на спине.

Простые открытые и закрытые повороты. Доставка со дня одного, двух, трёх предметов одновременно.

Игры в воде: «Невод», «Байдарки», «Каное», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Винт», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч», «Кто лучше».

### **Техника плавания кролем на груди.**

#### *Теоретическая часть.*

Техника плавания кролем на груди. Краткая характеристика способа плавания- кроль на груди. Основы правильной техники плавания кролем. Последовательность в изучении техники плавания кролем на груди. Просмотр видео зарисовок, динамических картинок.

#### *Практическая часть.*

Скольжение на груди с различными и.п. рук, и с элементарными гребковыми движениями; скольжение на груди толчком от дна, бортика: руки вытянуты вперёд; одна рука вытянута, другая у бедра, обе у бедра; скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. Скольжение с элементарными движениями руками и ногами; скольжение на груди, руки вытянуты вперёд; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; тоже, но гребок выполнить другой рукой; тоже, но гребок выполнить двумя руками поочередно; скольжение на груди, правая рука вытянута вперёд, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить тоже, но другой рукой; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперёд, верхняя у бедра, выполнить 2-3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше; скольжение с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела, во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперёд, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперёд, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; в скольжении на груди, руки вытянуты вперёд, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., проскользить, повторить то же самое другой рукой; скольжение на груди, работают только руки(кроль на груди) в ногах зажата пенопластовая доска; в скольжении на груди, руки вытянуты вперёд, выполнять движения кролем, затем приподнять лицо из воды вперёд-вверх, сделать быстрый выдох-



вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение, преодолевая 5-7 м; тоже упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперёд руках.

Попеременные движения ногами: в скольжении на груди, одна рука вытянута вперёд, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз; в скольжении на груди с плавательной доской на вытянутых вперёд руках.

Передвигаться вперёд в скольжении на груди с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем; продвигаться вперёд в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперёд, ноги выполняют движения кролем: сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть ещё немного с помощью движений ногами; в скольжении на груди, руки вытянуты вперёд, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперёд, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперёд, проскользить ещё немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на груди, руки вытянуты вперёд 12 м.; на груди с доской в вытянутых вперёд руках 16 м.

Движение руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперёд, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперёд, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; тоже, но другой рукой; стоя в наклоне вперёд, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперёд, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; тоже, но с передвижением по дну бассейна шагом; тоже упражнение с лицом опущенным в воду и выполняя дыхание; скольжение на груди одна рука вытянута вперёд, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла движений руками, как при плавании кролем; тоже упражнение, но с надувным кругом между бёдер (довести повторение циклов движения руками до 4-5 в одном скольжении); в скольжении на груди с надувным кругом между бёдер, руки вытянуты вперёд, выполнить одной рукой 3-5 циклов движений кролем; тоже выполнить другой рукой; тоже упражнение, но в и.п. руки вытянуты у бёдер.

Скольжение на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой, другая опирается на доску, ноги выполняют движения кролем, упражнение выполняется на задержке дыхания.

Стоя на дне в наклоне вперёд, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперёд, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с притоptyванием ногами в ритме 6-ти ударного кроля; тоже упражнение, но с продвижением вперёд за счёт быстрых шажков ногами по дну; тоже упражнение с лицом, опущенным в воду. Стоя на дне в наклоне вперёд, одна рука вытянута вперёд, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с притоptyванием ногами в ритме 6-ти ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперёд, а другая назад); тоже упражнение с продвижением мелкими шажками по дну бассейна.

Скольжение на груди (одна рука вытянута вперёд, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим

присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками.

Проплывание кролем на груди 5-6 м. (2-3 попытки).

Плавание кролем на груди с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п., одна рука вперёд, другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на груди с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием, на вытянутых вперёд руках с плавательной доской; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бёдер. Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на груди, другая рука у бедра.

Плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием, во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперёд, другая назад; вначале вдох выполнять через два цикла движений руками, затем на каждый цикл движений.

Проплывать расстояние 12 м. кролем на груди с полной координацией движения и дыханием; проплавание с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых руках-20 м.

Плавание с различными вариантами дыхания, на «сцеплении», с «обгоном» двух-, четырёх- и шести ударным кролем, плавание с «двусторонним дыханием», с дыханием на каждый третий и пятый гребок, плавание кролем с задержкой дыхания.

### **Техника плавания кролем на спине.**

#### *Теоретическая часть.*

Техника плавания кролем на спине. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания на спине. Последовательность изучения техники плавания кролем на спине. Просмотр видео, диаграмм техники плавания кролем на спине. Особенности дыхания во время плавания на спине.

#### *Практическая часть.*

Скольжение на спине руки вытянуты вдоль бёдер; одна рука вытянута вперёд, другая у бедра; скольжение на спине, правая рука вытянута вперёд, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить тоже но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бёдер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперёд, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поварачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперёд, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди; в скольжении на спине, руки вытянуты вперёд, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в и.п., проскользить; повторить тоже самое другой рукой (с использованием резинового круга зажатого между бёдрами или пенопластовыми поплавками закреплёнными к голеностопным суставам); скольжение на спине, работают только руки, в ногах зажата пенопластовая

доска; передвигаться вперёд в скольжении на спине с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем.

Попеременные движения ногами в скольжении на спине, одна рука вытянута вперёд, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу; попеременные движения ногами вверх-вниз, выворачивая носки стоп вовнутрь; в скольжении на спине, руки вытянуты вперёд, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть ещё немного с помощью движений ногами; в скольжении на спине, руки вытянуты вперёд, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести её над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой; в скольжении на спине, руки вытянуты вперёд, ноги выполняют движение кролем. Сделать гребок до бёдер двумя руками одновременно, проплыть ещё немного вперёд с помощью движений ногами; в скольжении на спине, одна рука вытянута вперёд, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперёд, проскользнуть ещё немного вперёд.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на спине, руки вытянуты вперёд 10 м.; на спине с доской, прижатой к животу 12-14 м.

Скольжение на спине (одна рука вытянута вперёд, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками, постепенно довести количество циклов до 5-6; тоже упражнение, но с вниманием на выполнение выдоха-вдоха в строгом согласовании с движением с одной рукой правой и левой.

Плавание кролем на спине с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и и.п., одна рука вперёд, другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бёдер.

Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на спине, другая рука у бедра. Проплывать расстояние 12, 16 м. кролем на спине с полной координацией движений и дыханием. Проплывать расстояние 16 м. с помощью движений одними ногами кролем на спине с доской в вытянутых вперёд руках. Плавание на спине: одновременных и попеременных движений руками; с помощью движений ногами и одной руки; с «подменой»; «обгоном»; плавание на «сцепление»; с выходом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами и различными положениями рук.

### **Техника плавания брассом.**

#### *Теоретическая часть.*

Техника плавания брассом. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания брассом. Последовательность изучения техники плавания брассом. Просмотр видео, диаграмм техники плавания брассом. Особенности дыхания во время плавания брассом.

#### *Практическая часть.*

Скольжения на груди, руки вытянуты вперёд; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше; скольжение на груди, руки вытянуты вперёд, развести руки в стороны-вперёд (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше. Движения ногами, как при плавании брассом на груди и спине.

Стоя на дне бассейна: стоя боком к бортику и опираясь на него рукой, ноги на ширине плеч, носки развёрнуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от дна с задержкой дыхания, частые прыжки вперёд на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; держась руками за бортик, движения ногами, как при плавании брассом; лёжа на груди, руками держаться за бортик, выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лёжа на груди, руки вытянуты вперёд, движения ногами брассом 2-3 цикла; тоже упражнение, но со скольжением на спине, руки у бедра; плавание с помощью движений ногами брассом, руки у бёдер; плавание с помощью движения рук брассом, ноги вытянуты прямо с плавательной доской или надувным кругом между бёдер.

Выполнение упражнений, направленных на совершенствование движений ног брассом. Выполнение упражнений, направленное на разучивание движений рук брассом.

Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движения руками; плавание с помощью движения ногами, руки вытянуты вперёд, руки у бёдер; плавание отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различными вариантами дыхания; плавание брассом на спине с отдельными и слитными согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом.

Плавание с полной координацией движений руками и ногами на расстояние 6, 10, 12, 16, 18, 25 м.

### **Техника плавания дельфином.**

#### *Теоретическая часть.*

Техника плавания дельфином. Краткая характеристика способа плавания дельфином. Основы правильной техники плавания дельфином. Последовательность изучения техники плавания дельфином. Просмотр видео, диаграмм техники плавания дельфином.

#### *Практическая часть.*

В скольжении на груди, руки вытянуты вперёд, выполнить 3-4 упругих движения вверх-вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше; повторить движение, но с руками, вытянутыми у бёдер; в скольжении на груди, руки вытянуты вперёд, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и.п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперёд, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бёдер двумя руками одновременно, проплыть ещё немного вперёд с помощью движений ногами.

Движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на дне бассейна на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; в скольжении на груди, руки

вытянуты вперёд, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть на задержке дыхания 3-4 м.); тоже упражнение, но в скольжении на спине; на боку, нижняя рука вытянута вперёд, верхняя у бедра: тоже упражнение с ластами на ногах. Плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.

Выполнение упражнений при разучивании движений рук дельфином. Выполнение упражнений, направленных на разучивание движений ногами дельфином. Плавание с полной координацией движений; с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; с помощью движения ногами дельфином, руками кролем; плавание с помощью движения ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперёд, у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди, на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух- и много ударным дельфином с отдельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Плавание с полной координацией движений рук и ног дельфином 6, 10, 12, 16, 20, 25 м.

### **Стартовые прыжки.**

#### *Теоретическая часть.*

Разновидности стартов. Техника стартов. Методика и последовательность обучения. Роль старта в начале прохождения дистанции и набора стартовой скорости.

#### *Практическая часть.*

Соскоки с низкого бортика в гимнастический обруч на расстоянии 1 м. от бортика; спад в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками, спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (глубина бассейна не менее 120 см.), стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность; спад в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика.

Спад в воду с бортика, с стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см.); спад в воду в глубоком бассейне с бортика, стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперёд, руки вытянуты вперёд, с последующим скольжением и подплыванием к бортику бассейна.

Выполнение стартового прыжка с тумбочки из положения сидя и стоя. Выполнение стартового прыжка с низкого бортика в глубокий бассейн; тоже самое с скольжением на дальность.

Соскок в воду вниз ногами с тумбочки. Соскок в воду с бортика в глубоком бассейне с последующим подплыванием кролем на груди к бортику.

Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом дельфином с махом руками вперёд, с круговым движением рук; старт с

захватом; старт «пружинкой»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

### **Техника поворотов.**

#### *Теоретическая часть.*

Способы поворотов. Техника и последовательность обучения. Дыхание во время поворотов. Особенности поворотов при различных способах плавания.

#### *Практическая часть.*

Учебный поворот при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну; техника поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде.

Выполнение поворотов дельфин-спина, спина-брасс, брасс-кроль с места и в движении.

Повороты кувырком вперёд без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа дельфин к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

## **4.5. Соревновательная подготовка**

#### *Теоретическая часть.*

Календарь соревнований по плаванию. Медицинский осмотр и допуск к соревнованиям. Психологический настрой на соревнования. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника соревнований и в качестве зрителя. Правильный выбор дистанции и способа плавания на соревнованиях. Режим питания перед и в дни соревнований. Анализ результатов соревнований. Выработка стратегия борьбы.

#### *Практическая часть.*

Участие в соревнованиях внутри учебной группы, в школьных, муниципальных и др. согласно подготовке к календарному плану соревнований.

## **4.6. Различные виды спорта и подвижные игры**

Огромную роль в обучении двигательным навыкам в плавании играют различные виды спорта и подвижные игры на суше и в воде.

### **Игры на суше**

«*Попрыгунчик*». Играющие становятся в круг лицом к водящему. Водящий вращает скакалку по полу. Играющие должны, как только скакалка подойдёт к ним подпрыгнуть. На ком скакалка остановилась, тот выбывает из игры. И так до победителя.

**«Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри».** Руководитель игры выбирает водящего. По команде руководителя игры играющие начинают бегать по залу. Водящий произносит слова «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри». В этот момент играющие должны остановиться (замереть). Водящий подходя к каждому игроку дотрагивается до него (включает). Играющий должен показать «морскую» фигуру, которую он придумал. После этого водящий опять дотрагивается до него (выключает) и играющий останавливается. В ходе игры водящий должен определить какая ему фигура понравилась. Этот играющий становится водящим. И игра продолжается.

**«Волейбол».** Играющие делятся на две команды. Каждая команда располагается на своей половине зала. Между ними натянута волейбольная сетка. По команде руководителя игры начинается игра. Мяч перелетает на сторону соперника, где его играющие должны переправить на другую сторону. Ловить мяч нельзя. Надо отбивать. Если мяч упал на пол, то очко противоположной команде. Задача, как можно больше набрать очков, число которых оговорено до начала игры. Игра проходит по упрощённым правилам *игры в волейбол*.

**«Пионербол».** Тоже самое как и в игре в волейбол. Только мяч можно ловить. Игра проходит по упрощённым правилам *игры в пионербол*.

**«Рыбаки и рыбки».** Руководитель выбирает водящего (рыбака). Играющие (рыбки) по команде руководителя игры разбегаются по залу. Водящий (рыбак) должен поймать играющего (рыбку) дотронувшись до него. Пойманный играющий (рыбка) садится на гимнастическую лавочку. Последний играющий (рыбка) которого поймал водящий (рыбак) становится новым водящим (рыбаком). Игра продолжается.

**«Футбол».** Играющие делятся на две команды. Каждая команда располагается на своей половине зала. По команде руководителя игры начинается игра. Каждая команда должна как можно больше забить голов в ворота соперника. Количество забитых голов оговаривают до начала игры. Игра проходит по упрощённым правилам *игры в футбол*.

### **Легкоатлетические эстафеты.**

## **Игры на воде**

### *Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды*

#### **«Кто выше?»**

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

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

### **«Лодочки»**

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

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

### **«Карусель»**

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

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

### **«Рыбы и сеть»**

Играющие располагаются в произвольном порядке - это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Основные правила игры:

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

### **«Караси и карпы»**

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

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



### ***«Кто быстрее спрячется под водой?»***

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры - «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

*Методические указания.* Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

### ***«Хоровод»***

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

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

### ***«Морской бой»***

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

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

### ***«Лягушата»***

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

### ***«Спрячься!»***

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры. •• *Методические указания.* Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

### ***«Пятнашки с поплавком»***

Водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

### ***«Кто сделает кувырок?»***

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

#### Игры с выдохами в воду

##### **«У кого больше пузырей?»**

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

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

##### **«Ваньки-встаньки»**

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

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

##### **«Фонтанчики»**

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

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

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

##### **«Стрела»**

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

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

##### **«Торпеды»**

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

*Методические указания.* Скольжение выполняется только в сторону мелководья. «Ромашка»

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

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

#### **«Кто выиграл старт?»**

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

#### **Игры с прыжками в воду**

##### **«Не отставай!»**

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

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

##### **«Эстафета»**

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

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

##### **«Прыжки в круг»**

Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.

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

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

##### **«Кто дальше прыгнет?»**

Вариант 1. Играющие становятся на бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они

выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

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

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

#### **«Кто дальше проскользит?»**

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

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

#### **«На старт - марш!»**

Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде ведущего «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех.

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

#### **Игры с мячом**

##### **«Мяч по кругу»**

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

##### **«Волейбол в воде»**

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

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

## **4.7. Контрольные испытания (система контроля и зачётные требования).**

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль физической и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены

тестами, характеризующими уровень развития физических качеств и составленных на основании норм по общей физической подготовке федерального стандарта вида спорта плавание. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Программой предусмотрены: текущий, промежуточный и итоговый контроль (аттестация). Текущий и промежуточный контроль проводится в начале (сентябрь), середине (декабрь - январь) учебного года. Итоговый контроль проводится в конце учебного года (июнь – июль). Текущий и промежуточный контроль проводится в форме сдачи контрольных нормативов. Итоговая аттестация проводится в форме беседы по теоретическим основам и сдачи контрольных нормативов, согласно графика прохождения аттестации по отделениям видов спорта.

#### *Теоретическая часть.*

Теоретические основы развития и занятий плаванием. Методика выполнения упражнений по общей, специальной и технической подготовке. Исходные положения, количество попыток, зачётные требования. Условия подведения контрольно-тестовых упражнений.

#### *Практическая часть.*

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической (плавательной) подготовке.

**Нормативные требования к оценке показателей развития  
физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши)**

Таблица 5

Упражнения	Уровень оценки баллы	Возрастные группы, лет											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Общая физическая подготовка</b>													
Бег 30 м/сек	5	6.6	6.3	6.0	5.7	5.4	5.1	4.8	4.5	4.4	4.3	4.2	4.1
	4	7.1	6.8	6.5	6.2	5.9	5.6	5.3	5.0	4.8	4.6	4.5	4.4
	3	7.6	7.3	7.0	6.7	6.4	6.1	5.8	5.5	5.3	5.1	4.9	4.7
	2	8.1	7.8	7.5	7.2	6.9	6.6	6.3	6.0	5.8	5.6	5.3	5.1
	1	8.4	8.1	7.8	7.5	7.2	7.0	6.7	6.4	6.2	5.9	5.6	5.3
Прыжок в длину с места, (см)	5	141	151	161	171	185	190	195	200	205	210	215	220
	4	126	136	146	156	170	175	180	185	190	195	200	205
	3	116	126	136	146	160	165	170	175	180	185	190	195
	2	110	120	130	140	150	160	165	170	175	180	185	190
	1	105	115	125	135	145	150	160	165	170	175	180	185
Подтягивание из виса, (количество раз)	5	5	6	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	4	2	3	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	2	-	1	2	2	2	2	3	3	4	5	6	7
	1	-	-	-	1	1	1	2	2	3	4	5	6
Бросок набивного мяча, 1кг двумя руками из-за головы, стоя(см)	5	400	450	500	550	650	750	850	950	1000	1100	1200	1300
	4	350	400	450	500	600	700	800	900	950	1000	1100	1200
	3	300	350	400	450	550	650	700	800	900	950	1000	1100
	2	250	300	350	400	500	600	650	700	800	900	950	1000
	1	200	250	300	350	450	500	600	650	700	800	900	950

Челночный бег 3x10м/сек	5	8.5	8.3	8.1	7.9	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0
	4	8.9	8.7	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.6	7.4
	3	9.6	9.4	9.2	9.0	8.6	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.8	7.6
	2	10.2	9.9	9.7	9.5	9.1	8.9	8.7	8.6	8.5	8.4	8.2	8.0
	1	10.8	10.5	10.2	9.9	9.5	9.3	9.1	8.9	8.7	8.6	8.4	8.2
<b>Специальная физическая подготовка</b>													
Наклон вперёд стоя на возвышении, (см)	5	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13
	4	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11
	3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
	2	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7
	1	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата); см.	5	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	64
	4	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69
	3	85	84	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74
	2	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81	80	79
	1	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89
Непрерывный бег	зачет	400	400	500	500	600	800	800	1000	1000	1500	2000	2000
<b>Техническая подготовка</b>													
Проплывание дистанции без учёта времени, (метры).	5	25	25	50	100	200	400	400	400	400	400	800	800
	4	20	20	25	50	100	200	200	200	200	200	400	400
	3	15	15	20	25	50	100	100	100	100	100	200	200
	2	10	10	15	-	25	50	50	50	50	50	100	100
	1	8	8	10	-	-	25	25	25	25	25	50	50

**Нормативные требования к оценке показателей развития  
физических качеств и двигательных способностей (девочки, девушки)**

*Таблица 6*

Упражнения	Уровень оценки баллы	Возрастные группы, лет											
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Общая физическая подготовка</b>													
Бег 30 м/сек	5	6.8	6.5	6.2	5.9	5.7	5.5	5.3	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	7.3	6.9	6.7	6.4	6.0	5.8	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.0
	3	7.8	7.5	7.3	7.1	6.9	6.7	6.5	6.4	6.3	6.1	5.9	5.7
	2	8.3	8.1	7.9	7.7	7.5	7.3	7.1	6.8	6.5	6.3	6.1	5.9
	1	8.6	8.3	8.1	7.9	7.7	7.5	7.3	7.1	6.8	6.6	6.4	6.1
Прыжок в длину с места, (см)	5	140	150	160	170	183	188	191	200	203	208	210	212
	4	125	135	145	155	170	175	180	185	190	195	200	205
	3	115	125	135	145	160	165	170	175	180	185	190	195
	2	110	120	130	140	150	155	160	165	170	175	180	185
	1	100	110	120	130	140	150	155	160	165	170	175	180
Отжимание от гимнастической скамейки, (количество раз)	5	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27
	4	4	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25
	3	3	4	6	8	10	11	13	15	17	19	21	23
	2	2	3	5	7	9	10	12	14	16	18	20	22
	1	1	2	4	6	8	9	11	13	15	17	18	19
Бросок набивного мяча, 1кг двумя руками из-за головы, стоя(см)	5	350	400	450	500	600	700	800	900	950	1000	1050	1100
	4	300	350	400	450	500	600	700	800	850	900	950	1000
	3	250	300	350	400	450	500	600	700	750	800	850	900
	2	200	250	300	350	400	450	500	600	650	700	750	800
	1	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700



Челночный бег 3x10м/сек	5	8.6	8.4	8.2	8.0	7.8	7.7	7.6	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1
	4	9.0	8.7	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.6	7.4
	3	9.6	9.4	9.2	9.0	8.6	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.8	7.6
	2	10.2	9.9	9.7	9.5	9.1	8.9	8.7	8.6	8.5	8.4	8.2	8.0
	1	11.0	10.5	10.2	9.9	9.5	9.3	9.1	8.9	8.7	8.6	8.4	8.2
<b>Специальная физическая подготовка</b>													
Наклон вперёд стоя на возвышении, (см)	5	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+13
	4	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+11
	3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+8	+9
	2	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7
	1	-8	-7	-6	-5	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата); см.	5	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	64
	4	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69
	3	85	84	83	82	81	80	79	78	77	76	75	74
	2	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81	80	79
	1	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89
Непрерывный бег	зачет	400	400	500	500	600	800	800	800	1000	1000	1500	1500
<b>Техническая подготовка</b>													
Проплывание дистанции без учёта времени, (метры).	5	25	25	50	100	200	400	400	400	400	400	800	800
	4	20	20	25	50	100	200	200	200	200	200	400	400
	3	15	15	20	25	50	100	100	100	100	100	200	200
	2	10	10	15	-	25	50	50	50	50	50	100	100
	1	8	8	10	-	-	25	25	25	25	25	50	50

## **5. Условия реализации программы.**

### **5.1. Учебно-методическое обеспечение программы.**

#### **Методы обучения:**

1. Методы практических упражнений (направленные преимущественно на развитие физических качеств);
2. Методы строго регламентированного упражнения (равномерный, переменный);
3. Соревновательный метод;
4. Игровой метод;
5. Словесные методы (рассказ, объяснение);
6. Наглядные методы (наблюдение показ).

Образовательный процесс осуществляется на основе общепедагогических и ряда специфических принципов, характерных для занятий физической культурой и спортом:

- непрерывности тренировочного процесса;
- постепенного увеличения тренировочных нагрузок;
- цикличности;
- доступности.

Соблюдение принципов доступности и индивидуального подхода тесно связано с принципом систематичности и последовательности обучения по программе.

Основными формами организации образовательной деятельности являются учебное занятие, контрольные занятия, соревнование.

#### **Дидактические материалы:**

В качестве дидактического материала в программе используется видеофильм «Первые шаги», видеофильмы «Плавание на спине», «Плавание на груди», «плавание брассом», «Плавание дельфином».

#### **Структура занятия:**

Подготовка к занятию: проход обучающихся в раздевалку бассейна, проведение гигиенических процедур.

Вводная часть на суше: разминка, ОФП и СФП.

Подготовительная часть: специальные подготовительные упражнения в воде.

Основная часть: решение поставленных задач на занятии, выполнение основных упражнений.

Заключительная часть: игры и развлечения на воде, индивидуальная работа.

Окончание занятия: выход из бассейна в раздевалку, проведение гигиенических процедур, переодевание, сушка, Выход из раздевалки.

### **5.2. Материально-технические условия реализации программ.**

Успешность формирования у детей практических навыков плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко и правильно соблюдены все основные требования к организации занятий, обеспечиваются необходимые санитарно-гигиенические правила:

- занятия проводятся в большой ванне бассейна 25 м. на 11 м.;

- ванна бассейна оснащена удобными лестницами для спуска обучающихся в воду и подъёма из воды;
  - вода соответствует санитарно-гигиеническим нормам;
  - имеются в наличии при бассейне душевые комнаты и раздевалки;
- Необходимый инвентарь и оборудование:
- длинный шест (два по 2,5 м.) для поддержки и страховки детей;
  - плавательные доски на каждого;
  - разделительные дорожки для ограждения места обучения и как страхующие и поддерживающее средство;
  - мяч для водного поло -10 шт.;
  - тренажёрный зал (зал «сухого плавания») с тренажёрами;
  - шведская стенка -11 шт.
  - обруч пластиковый – 2 шт.
  - мед. бол – 3 шт.
  - мяч баскетбольный – 2 шт.
  - мяч волейбольный – 2 шт.
  - гимнастические скамейки-3 шт.

#### **6. Методические материалы и список литературы.**

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010.
2. Булгакова Н.Ж. Игры на воде, под водой.-М.,2016.
3. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание.-М., 2006.
4. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
5. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
6. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования.- Ч.П: Учебник.- Одесса, 2006.
7. Рыбак М.В. «Плавай как мы» - М., Обруч. 2014.
8. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
9. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.-М., 2009.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФИС», СпортАкадемПресс, 2008.
11. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
12. Методическое пособие по обучению плаванию школьников.-М., 2011.
13. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
14. Протченко Т.А., Ю.А.Семёнов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.