

Приложение №9 к приказу  
от «19» августа 2022 г. №37-у

Принята  
на педагогическом совете  
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»  
Протокол от 16 августа 2022 года №47

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»

  
О.В. Курасова  
М.П.



**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» города Шумерля»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеразвивающей образовательной  
программе по виду спорта плавание  
для возраста от 7 до 18 лет

Составитель:  
тренер – преподаватель  
МАУ ДО «ДЮСШ «Олимп»  
**Ксенофонтова Н.Ф.**

город Шумерля  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....
2. Учебный план.....
- 2.1. Теоретическая подготовка.....
3. Методическая часть.....
- 3.1. Организация тренировочного процесса.....  
Методическое и материально-техническое обеспечение
- 3.2. образовательной  
программы.....
4. Система контроля и зачетные требования.....
5. Перечень информационного обеспечения.....

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта плавание (далее - Программа) разработана с целью создания развивающей образовательной среды, обеспечивающей духовно-нравственное развитие и воспитание детей; высокое качество дополнительного образования, его доступность, открытость и привлекательность для детей и их родителей (законных представителей) и всего общества; гарантирующей охрану и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся; комфортной по отношению к обучающимся и педагогическим работникам.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей плаванию в спортивно-оздоровительных группах. Возраст детей, участвующих в реализации Программы 7-18 лет. К спортивно - оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Программа определяет задачи, режим тренировочной работы, основные требования по общей физической и специальной физической подготовке, условия зачисления на спортивно-оздоровительный этап и возможность перевода на следующие уровни обучения. В ней представлен учебный план, методические рекомендации по планированию тренировочной работы, описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке.

При разработке Программы её разработчик руководствовался федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным законом от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», другими нормативными правовыми актами.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### План - схема годовых циклов подготовки

Тренировку оздоровительной направленности можно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на уровни владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

Продолжительность цикла занятий на первых двух ступенях составляет от 4 до 8 недель для обучающихся в возрасте 12-17 лет, от 8 до 12 недель в возрасте 9-11 лет. Для младших детей сроки могут быть увеличены. Занятия желательно проводить на суше и в воде.

1-я ступень (предварительная тренировка).

Начальный уровень подготовленности – это умение проплыть дистанцию 50 м любым способом без остановки.

Основные задачи 1-й ступени:

- уметь проплыть дистанцию 200 м;
- совершенствовать технику плавания;
- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
- повторное проплавание отрезков, плавание избранным способом дистанции 25-75 м.

2-я ступень (базовая тренировка).

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

Основные задачи базовой тренировки:

- выработать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500 м);
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше; изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплавание отрезков, плавание избранным способом,

дистанции 25-150 м;

- дыхательные упражнения.

3-я ступень (кондиционная тренировка).

Начальный уровень подготовленности - умение проплыть дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Основные задачи 3-й ступени:

- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

Основными тренировочными средствами в воде являются упражнения 1-й зоны с чисто аэробной направленностью (65-75% от общего объема) и 2-й 6 зоны с преимущественно аэробной направленностью (15-20%). Упражнения 3-й зоны составляют 5-10%, более интенсивные нагрузки применяются лишь эпизодически и в сумме составляют не более 2%.

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

Примерный учебный план на 42 недели тренировочных занятий в год

Таблица №1

№ пп	Предметные области	Распределение часов
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка	140
3	СФП, СТП	100
4	Участие в соревнованиях и контрольных испытаниях	5
5	Медицинское обследование	2
6	Общее количество часов	252

Распределение времени в учебном плане на предметные области осуществляется в соответствии с конкретными задачами данного периода (года) обучения

Наполняемость учебных групп и режим работы

Таблица №2

Минимальный возраст для зачисления на этап	Минимальное количество детей в группах	Максимальное количество часов в неделю	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
7	15	6	Овладение основами техники плавания

Основным критерием оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе

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

Контрольные нормативы для групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки

Таблица №4

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м, с	9.5	10
Бросок набивного мяча 1 кг, м	3.8	3.3
Наклон вперед, см	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения, м	6	6
Техника плавания кролем на груди и на спине	+	+
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплавание дистанции:	+	+
7-10 лет 50 м избранным способом	+	+
10-17 лет 100 м избранным способом	+	+
Плавательная подготовка		
50 м в/с	+	+
50 м на спине	+	+
25 м брасс	+	+

Порядок зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки по виду спорта  
плавание

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям по избранному виду спорта, желающие заниматься плаванием на этом этапе подготовки, а также дети, не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной образовательной программе по виду спорта плавание.

## 2.1. Теоретическая подготовка

### 1. Правила поведения в бассейне.

Проход через контроль бассейна. Гигиенические мероприятия. Поведение в чаше бассейна. Поведение во время проведения тренировочного занятия. Выход из воды, подведение итогов тренировочного занятия.

### 2. Основы техники плавания кролем на спине, кролем на груди, старты, повороты.

Техника движений ног, рук, дыхания, согласование движений рук, ног и согласование дыхания с движениями рук и ног.

### 3. Состояние и развитие спортивного плавания в России.

Участие российских (советских) пловцов в Олимпийских играх. Понятие и содержание ЕВСК по плаванию. Характеристика, состояние и перспективы развития спортивного

плавания в городе.

4. Строение организма человека и влияние плавания на физическое развитие человека.
5. Гигиена спортсмена.

Понятие о гигиене человека в условиях спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды и обуви. Питьевой режим. Средства закаливания. Режим дня, сон. Вредные привычки. Профилактика асоциального поведения.

Общая и специальная физическая подготовка (на суше)

1. Упражнения для развития силы:

- силы мышц рук;
- силы мышц ног;
- силы мышц туловища (брюшного пресса, спины);
- развитие силовой выносливости;

2. Упражнения для развития быстроты:

- общеразвивающие упражнения для развития быстроты;
- упражнения для разгибателей туловища;
- упражнения для разгибателей ног;
- упражнения общего воздействия.

3. Упражнения для развития гибкости:

- гибкости плечевого сустава;
- гибкости спины;
- гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы).

4. Упражнения для развития ловкости.

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Специальная физическая, спортивно-техническая (в воде), психологическая и тактическая подготовка

1. Тренировочные задания для обучения спортивной технике:

- кроль на груди;
- кроль на спине;
- брасс;
- старты (с тумбочки, из воды);
- повороты (простые, скоростные);
- игры в воде;

2. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков.

- упражнения для устранения ошибок при плавании способами плавания (кроль на груди, кроль на спине);

- упражнения для устранения ошибок при выполнении стартов и поворотов.

3. Тренировочные задания для комплексного развития физических качеств плавательными средствами:

- упражнения для развития базовой, специальной и скоростной выносливости;
- упражнения для развития силы и силовой выносливости;
- упражнения для развития быстроты (в дистанционном плавании, при выполнении стартов и поворотов);
- упражнения для развития ловкости.

4. Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительного этапа обучения представляют в учебную часть спортивной школы медицинские справки, в которых значится: «ребёнок здоров, противопоказаний для занятий плаванием нет».

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Организация тренировочного процесса

Учебный год в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинается с 01 сентября и заканчивается в 17 июня. Годовой объем работы определяется из расчета 42 недели в год.

Основные формы тренировочного процесса:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Итоговое тестирование.
3. Участие в соревнованиях.

Теоретическая подготовка на определенных занятиях по 5-10 минут.

Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная – организация обучающихся, функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировочного занятия.

Основная – решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника изученных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная - направлена на постепенное снижение нагрузки и приведения организма обучающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, игр. Завершается занятие подведением итогов.

#### Основы методики обучения технике спортивных способов плавания

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается отдельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания научается в следующем порядке:

1) ознакомление с движением на суше проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2) изучение движений в воде с неподвижной опорой — при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3) изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы, на дне или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4) изучение движений в воде без опоры - вес упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1) движения ногами с дыханием;
- 2) движения руками с дыханием;
- 3) движения ногами и руками с дыханием;
- 4) плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности обучающихся.



На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. Поэтому на каждом занятии соотношение плавания в полной координации и плавания по элементам с помощью движений руками и ногами должно быть 1:1. Совершенствование техники плавания проводится с обязательным изменением условий выполнения движений,

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

чередование плавания в облегченных и в усложненных условиях в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации;

плавание по элементам с поддержкой и без поддержки;

плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

#### Упражнения для изучения техники стартов

Во времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки.

1. И.п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки,

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце паления.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды. Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вы вести руки под водой вперед,

оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не опрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

#### Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами.

Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног па щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди.

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее па стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вы вести вперед.

4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

#### Упражнения для изучения поворота «маятником» в брассе и в дельфине.

1. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки. Принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение.

2. И.п. - стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага). Наклониться вперед, обе руки положить на бортик. Руки сгибаются в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180° и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

3. То же, с постановкой рук на бортик со скольжения.

4. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

5. То же, с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выходом на поверхность.

## Совершенствование техники плавания

Процесс совершенствования техники состоит из:

- проплывания способами плавания;
- техники поворотов, техники стартов.

Кроль на груди.

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 поплавок между бедрами.

7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться, в подчеркнута высоком положении.

8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра и конце гребка.

9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавок между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавок или ягодиц).

11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь 14 выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед. Вдох производится в сторону гребковой руки.

12. То же, во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вы тянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение палкой над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - тоже другой и так далее.

16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

17. То же, но с движениями ног дельфином.

18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя

заданную скорость на отрезке.

23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.

25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на ЛОКТЯХ»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Кроль на спине.

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 15 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. Нырание 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» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды,

с дополнительными грузами.

22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

Брасс.

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

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

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

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

4. 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.

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

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

7. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

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

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

10. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

11. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

12. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

13. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

14. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

15. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

16. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

17. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

18. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

19. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

20. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

21. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

22. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

23. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

Старт с тумбочки и из воды.

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и плода 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 подду головой с бортика бассейна.

6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребневыми движениями подводой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем па 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 па 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении па боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность с переходом к плавательным движениям па спине.

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

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

11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.

12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца па 15-метровом створе).

#### Повороты

1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки па одной и двух ногах, запрыгивания па высокие препятствия.

2. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).

3. Выполнение поворота в обе стороны.

4. Для вращения с постановкой ног на стенку.

5. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.

6. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

7. Проплавание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

8. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

#### Методические рекомендации по совершенствованию техники и исправлению ошибок

Совершенствование техники рекомендуется начинать, как правило, с постановки рациональных гребка руками и дыхания, а затем переходить к общему согласованию движений. Заниматься этим следует в неразрывной связи с совершенствованием обтекаемого и уравновешенного положения тела, а также техники движений ногами. Когда тот или иной элемент техники освоен, необходимо проверить и закрепить его при плавании с полной координацией движений.

Совершенствование технической мастерства должно быть неразрывно связано с вариативностью техники плавания. Излишне жестко и прочно закрепленный навык становится препятствием для дальнейшего спортивного роста. Юные пловцы должны обладать большим арсеналом специфических плавательных движений, поэтому совершенствование техники должно представлять собой непрерывающийся процесс решения все новых двигательных задач в постепенно усложняемых и вариативных условиях. Технические упражнения объединяют, как правило, в определенные комплексы, и которых плавание по элементам или со связками элементов чередуется с плаванием с полной координацией движений. Эти упражнения выполняются на различных скоростях, с разным темпом и ритмом.

При исправлении ошибок, прежде всего, следует определить основные, которые в наибольшей мере сказываются на эффективности плавания. Это главным образом ошибки в технике гребка руками, согласовании движений рук с дыханием, согласовании движений рук и ног при плавании любым из четырех спортивных способов, а также в технике движений ногами при плавании брассом. Подобные ошибки исправляются одновременно с улучшением положения тела и техники движений ногами.

В случае трудностей при исправлении ошибок полезно применять метод контрастных заданий. Он состоит в том, что ученику предлагают выполнить движения (зафиксировав позу или исходное положение), по своему характеру противоположные допускаемой ошибке.

#### Методы организации и проведения образовательного процесса в плавании

Словесные методы: рассказ, описание, объяснение, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчет.

Наглядные методы: показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, DVD, слайды, жестикуляции.

Практические методы: метод разучивания по частям, метод упражнений, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, метод круговой тренировки, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения: подготовительные упражнения для освоения с водой, учебные прыжки в воду, упражнения для изучения техники спортивных способов, общефизические упражнения, специальные физические упражнения, игры и развлечения на воде.

#### 3.2. Методическое и материально-техническое обеспечение Программы

Методический материал;

Плавательные доски;

Скакалки, мячи, гимнастические палки;

Фотоматериал о технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

Раздаточный материал:

- для родителей: правила поведения в бассейне; экипировка и спортивный инвентарь пловца;

- для обучающихся: комплексы общеразвивающих упражнений; комплексы упражнений пловца.

#### Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. С первых дней занятий тренер должен внимание уделять нравственному воспитанию, положительному воздействию спорта.

Главные задачи в занятиях - 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.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены-чемпионы мира и Олимпийских игр», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений - во всем этом тренер должен быть примером для своих воспитанников.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в соперничество успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения обучающихся, проводить спортивные праздники.

На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого воспитанника 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.

Для подростков, вступающих в предпубертатный период возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей.

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. Необходимо акцентировать внимание воспитанников на происходящих в них переменах, развитии физических качеств и спортивных достижений.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий, самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены обязаны приветствовать своих товарищей во время представления заплывов и во время награждения, поддерживать по мере преодоления дистанции.

#### Психологическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально- психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве



ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и другое), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

### Педагогический и врачебный контроль

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа необходим этапный контроль. Он, как правило, проводится два раза в год (сентябрь, май). Его задачи:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности обучающихся;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным (с учётом индивидуальных особенностей темпов биологического развития);
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для корректировки тренировочной деятельности.

Физическое развитие: длина тела, длина стопы, длина рук, масса тела, обхват груди, жизненная ёмкость лёгких, кистевая динамометрия.

Комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности: бег 30 м; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; бег 600-1000 м; челночный бег 3х10; бросок набивного мяча.

Специальная подготовленность на суше:

- подвижность в плечевых суставах;
- подвижность позвоночного столба;
- подвижность в голеностопном суставе.

Специальная и техническая (плавательная) подготовленность:

- скоростные возможности;
- обтекаемость (длина скольжения);
- техника плавания, изученными способами.

### Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне

Ответственность за безопасность обучающихся в бассейне и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

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

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в администрацию спортивной школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

1. Тренер является в бассейн к началу прохождения обучающихся через ресепшн. При отсутствии тренера тренировочная группа к занятиям не допускается.
2. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.

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

4. Тренер обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

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

1. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2. Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности.

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

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер. В спортивно-оздоровительных группах возраст занимающихся от 7 лет и выше, в них могут заниматься, как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах. Ниже в таблице №5 представлены нормативы, которые являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки обучающихся 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 и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Контрольные нормативы для групп спортивно-оздоровительного этапа подготовки

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м, с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг, м	3,8	3,3
Наклон вперед с возвышения	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Длина скольжения, м	6	6
Техника плавания всеми способами:		
а) с помощью одних ног	+	+
б) в полной координации	+	+
Выполнение стартов и поворотов	+	+
Проплавание дистанции 100 м избранным способом	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Н.Ж.- М.: Физкультура и спорт, 2000, - 135 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003, - 248 с.
3. Горелов О. Плавание. Организация и судейство соревнований/ Горелов О., Борисов Е.- СПб, 1996, - 87 с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Н.Ж.- М.: Физкультура и спорт, 1999, - 170 с.
5. Плавание. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, под общей ред. А.А. Кашкина. – М., Советский спорт, 2004, - 103 с.
6. Плавание: лечение и спорт. Н.Н. Кардамонова, Ростов-на- Дону, Феникс»,2001, - 118 с.
7. Талачев Ежи Энциклопедия физических упражнений / Талачев Ежи.- М.: Физкультура и спорт, 1998, - 194 с.
8. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - 543 с.
10. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.:Айрис- пресс, 2004. – 11 с.
11. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
12. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352 с.
13. Плавание: Учебник для вузов /Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. - М., Физкультура и спорт, 2001.

