

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ВОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ИМ. Б.Н. СКОКОВА»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 01  
от «30» января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБУ ДО АО «СПИВВО им. Б.Н. Скокова»  
С.С. Кириллова  
Пр. № 11 «31» января 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Плавание» (ознакомительный уровень)

**Направленность:** физкультурно-оздоровительная

**Возраст занимающихся:** 5 – 17 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Разработчики:** Зингеровская О.Н., заместитель директора по  
СМР  
Чернышова Д.В., старший тренер-  
преподаватель

АСТРАХАНЬ, 2023 г.

## Оглавление

<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
Цель и задачи программы.....	5
Формы и режим реализации программы.....	6
Планируемые результаты.....	6
Формы контроля и подведение итогов.....	7
Оценочные материалы.....	7
<b>Учебный план и содержание программы.....</b>	<b>11</b>
Годовой учебно - тематический план.....	11
Содержание учебно - тематического плана.....	12
Содержание теоретической подготовки.....	12
Содержание практической подготовки.....	13
1. Общеразвивающая физическая подготовка.....	13
2. Специальная физическая подготовка.....	14
3. Специальные подготовительные упражнения.....	15
Плавательная подготовка:.....	15
<b>Организационно – педагогические условия реализации программы.....</b>	<b>16</b>
Методическое обеспечение программы.....	16
Алгоритм учебного занятия:.....	16
Методические указания по организации тестирования спортивной подготовленности занимающихся..	17
Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание программы:.....	17
Учебно-информационное обеспечение.....	18
<b>Приложения.....</b>	<b>20</b>
Общеподготовительные упражнения и средства освоения «школы» движения.....	20
Специализированные игровые комплексы «Игры на воде».....	23
«Начальные элементы и подготовительные упражнения для освоения техники плавания».....	25
Ведомость промежуточной аттестации (образец).....	30

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта плавание составлена для служебного пользования тренеров-преподавателей ГБУ ДО АО «СШВС ИМ. Б.Н. СКОКОВА» с целью реализации ознакомительного уровня программы.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта плавание для работы с детьми разного возраста с 5-17 лет разработана на основании обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными пловцами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть, как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает воспитанникам самореализоваться.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Программа направлена на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Данная программа соответствует ознакомительному уровню сложности, по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению общеразвивающей, по форме организации - очная, по времени реализации – весь период.

Данная программа разработана на основе нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
- «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- Распоряжение министерства физической культуры и спорта Астраханской области и министерства образования и науки Астраханской области от 12.05.2022 №228/60-р «Об утверждении региональной программы «Развитие детско-юношеского спорта в Астраханской области до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (ФГБУ «ФЦОМОФВ», Москва, 2021 г.)

**Актуальность программы.** Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

**Отличительная особенность программы.** При построении программы учитывалось, что многие дети не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются физической подготовкой, поэтому занятия направлены, прежде всего, на разностороннюю физическую подготовку, развитие двигательных качеств и затрагивают элементы специальной подготовки. Программа знакомит с основами плавания и рассчитана на занимающихся разного уровня физической подготовленности.

**Новизна программы** состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности человека, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Основной особенностью данной программы является ее баланс между преемственностью и сохранением выработанными десятилетиями методов, средств и внедрением новых, современных приемов подготовки спортсменов.

**Специфика содержания** данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии занимающихся, начиная с 5 летнего возраста. Осуществляется развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (уровнях). По окончании прохождения программы у занимающихся есть возможность отбора в группы базового уровня подготовки или углубленного уровня подготовки.

## **Цель и задачи программы.**

Цель программы. Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий плаванием.

Программа направлена на приобретение занимающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий плаванием;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Задачи:

Предметные (образовательные):

- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные качества занимающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта плавание;

Метапредметные:

- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

Личностные:

- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника;
- развивать интерес занимающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

**Адресат программы**

К ознакомительному уровню подготовки допускаются все лица, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку).

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий.

**Возраст.** Данная программа разработана и используется в практике для работы с занимающимися с 5-17 лет.

Наполняемость группы 12 – 25 человек. Группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности занимающихся. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2-х лет.

### **Формы и режим реализации программы.**

Основная форма обучения - очная

Групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований, методы психологической подготовки), проведение промежуточной аттестации (тестирование уровня спортивной подготовленности), медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах (в рамках летней оздоровительной компании).

Ознакомительный уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

Программа ознакомительного уровня направлена на формирование знаний, умений и навыков ознакомительного уровня и предполагает групповые занятия по виду спорта плавание Группы формируются по возрасту и уровню физической подготовленности.

Программа ознакомительного уровня предусматривает уровневую дифференциацию, обусловленную особенностями направленности программы, спецификой освоения и индивидуальными особенностями, возможностями и потребностями детей и подростков, которые могут являться основанием к переходу на следующий базовый и углубленный уровень.

**Режимы занятий.** Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учетом возрастных особенностей.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа каждое: 1 час – занятие в зале, 1 час – занятие в бассейне. Всего недельная нагрузка составляет 4 часа.

Сроки реализации программы один год. Программа реализовывается в течение всего календарного года, включая каникулы.

### **Планируемые результаты.**

Образовательная программа по виду спорта плавание ознакомительного уровня содержит материал для занимающихся различного возраста (5-18 лет), осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, а также изучения и сдача специальных знаний (СФП).

**Результатом освоения образовательной программы для занимающихся является:**

- освоение стилей плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине);
- занимающиеся должны уметь проплыть без ошибок дистанции 25 м вольным стилем, 25 м на спине;
- целенаправленное формирование физических качеств (ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость);
- формирование нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие), а также основ знаний о гигиене.

### **Формы контроля и подведение итогов.**

Обязательным и важным элементом образовательной деятельности является систематический контроль уровня подготовленности занимающихся в СШВВС. Формой текущего контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоретической - беседа.

Формы текущего контроля:

- Тестирование занимающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных).
- Личностные достижения занимающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения. Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности занимающихся.

Основными видами контроля являются:

- текущий контроль уровня подготовленности;
- предварительное тестирование (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало учебного года);
- итоговая аттестация. Итоговая аттестация (при выпуске) проводится в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – декабрь;
- выполнение спортивных разрядов – в течение года.

### **Оценочные материалы**

Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации физической подготовленности занимающихся разработаны в соответствии с возрастом и гендерной принадлежностью (мальчик/девочка) занимающихся.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня подготовленности по ОФП и СФП:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	<i>Выносливость</i>	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)
2.	<i>Координационные способности, быстрота</i>	Челночный бег 3x10 м (с)
3.	<i>Сила</i>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
4.		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
5.		Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)
6.	<i>Гибкость</i>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
<b><u>Комплекс контрольных упражнений обязательной технической программы</u></b>		
	<b><i>СФП</i></b>	Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду):
1.		25 м в полной координации кроль на груди
2.		25 м в полной координации кроль на спине

Таблица оценки уровня физической подготовленности

Испытания (тесты)	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	5.20	6.40	7.10	6.00	7.05	7.35
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	35	24	21	30	21	18
Проплавание дистанции (учитывается лучший результат)	1.00	1.30	2.00	1.00	1.30	2.00

**Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации занимающихся.**

Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации занимающихся разработана для определения развития физических

качеств (быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, гибкости и скоростно-силовой выносливости) и используется для определения:

1. Уровня физической подготовленности учащегося.
2. Уровня освоения программы ознакомительного уровня.

В ведомость заносятся результаты занимающихся на основе таблиц оценки уровня физической подготовленности соответствующему этапу спортивной подготовки. В графу «Результат» - заносится результат теста. В графу «Балл» - заносится балл, соответствующий результату теста из таблиц оценки. Далее в графу «Сумма баллов» - суммируются баллы из графы «Балл». В графе «Оценка» - оценивается каждый занимающийся по таблице № 1.

Таблица №1. Для определения уровня физической подготовленности учащегося суммируется количество баллов (оценок) всех семи тестов.

Сумма баллов	%	Уровень подготовленности	Уровень (оценка в баллах)	
28 и лучше	80%	Высокий	5	<b>отлично</b>
22–27	50-79 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Средний	4	<b>хорошо</b>
21 и хуже	49 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Низкий	3	<b>удовлетворительно</b>

Таблица №2. Итоговая таблица определения уровня физической подготовленности занимающихся (сколько человек и на какой уровень):

Анализ физической подготовленности занимающихся			
	<i>Высокий уровень - 80% и больше</i>	<i>Средний уровень - 79 - 50%</i>	<i>Низкий уровень - 49% и меньше</i>
<b>январь</b>	чел.	чел.	чел.
<b>декабрь</b>	чел.	чел.	чел.

Таблица №3. Определение уровня физической подготовки всей группы.

Для определения уровня физической подготовленности группы суммируются результаты каждого занимающегося (графа «Сумма баллов»). Подставив общую сумму баллов в таблицу можно определить общий уровень подготовки всей группы. Таблица рассчитана на 15 учащихся.

Сумма баллов	%	Уровень подготовленности	Уровень (оценка в баллах)
420 и лучше	80%	Высокий	<b>Отлично(5)</b>
262–419	50-79 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Средний	<b>хорошо(4)</b>
261 и хуже	49 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Низкий	<b>удовлетворительно(3)</b>

**Таблица №4. Итог за год.**

Анализ		Сумма баллов	%	Уровень (оценка в баллах)
Уровень физической подготовленности группы	январь			
	декабрь			

Ведомости текущего контроля и промежуточной аттестации занимающихся на ознакомительном уровне по виду спорта плавание в приложении №1 к программе.

# Учебный план и содержание программы

## Годовой учебно - тематический план

в часах на 42 недели занятий на ознакомительном уровне по виду спорта  
плавание

№	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
	<b>Теоретическая подготовка:</b>	<b>10</b>			
1.	Техника безопасности		1		Беседа
2.	История вида спорта		1		Беседа
3.	Правила личной гигиены, закаливание.		1		Беседа
4.	Психологическая подготовка		2		Беседа
5.	Профилактика травматизма		1		Беседа
6.	Правила соревнований		2		Беседа
7.	Методика самостоятельной тренировки		2		Беседа
	<b>Физическая подготовка</b>	<b>114</b>			
8.	Общая физическая подготовка			72	тестирование
9.	Специальная физическая подготовка			32	тестирование
10.	Специальные подготовительные упражнения			10	учебные игры
	<b>Плавательная подготовка</b>	<b>44</b>			
11.	Технико-тактическая подготовка			32	тестирование
12.	Соревновательная практика			10	соревнования, учебная игра (спарринги)
13.	Итоговое занятие			2	Беседа
14.	<b>Всего часов</b>	<b>168</b>			

## Содержание учебно - тематического плана.

### Содержание теоретической подготовки

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий на ознакомительном уровне, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала на ознакомительном уровне, выделено 7 основных тем:

#### **Тема № 1. Техника безопасности.**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

#### **Тема № 2. История вида спорта.**

Основание и развитие вида спорта плавание. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения плавания.

#### **Тема № 3 Правила личной гигиены и закаливание**

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Примерная схема режима дня юного спортсмена. Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема № 4 Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на воспитанников, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;

- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

#### **Тема № 5 Профилактика травматизма.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

#### **Тема № 6 Правила соревнований.**

Форма пловца для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного дня.

#### **Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки.**

Методические требования: Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

### **Содержание практической подготовки**

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий на «ознакомительном уровне» подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в плавании.

#### **1. Общеразвивающая физическая подготовка**

**Упражнения для развития общих физических качеств.** Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На первых 12 уроках проводится освоение с водой, изучение элементов техники спортивного плавания, учебных прыжков в воду, а также общеразвивающих и специальных физических упражнений.

Обучение желательно проводить в мелком бассейне. Если в бассейне нет «лягушатника» и обучение начинается на глубокой воде, то темп освоения упражнений значительно снижается, особенно для детей 6-9 лет.

В течение учебного года на место выбывших учеников (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички. Дети, успешно освоившие программу первого этапа начального обучения, переводятся в следующую (продвинутую) группу начального обучения 1-го года, а на их место выбираются новички. Таким образом, на протяжении учебного года группы, проходящие программу первого года начального обучения, могут обновлять свой состав 2-3 раза.

**Основные методами** проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный.

Средства освоения «школы» движения. (Приложение№1).

Средства освоения плавательной «школы» движения. Начальные и подготовительные упражнения для освоения с водой (Приложение№2).

Начальные элементы и подготовительные упражнения для освоения техники плавания (Приложение№3).

## **2. Специальная физическая подготовка**

### **Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- Подвижные игры и эстафеты;
- Начальные элементы плавания, игровые комплексы
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (аттестационные требования и контрольное тестирование)

**Основные направления тренировки.** Ознакомительный уровень подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей, успешной специализации в плавании. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры, начальными элементами плавания. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше принять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Ознакомительный уровень подготовки с ориентацией на плавание большое внимание необходимо уделять на координационные, специфические требования выполнения плавательных действий.

Обучение технике плавания на этом этапе подготовки носит оздоровительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам плавания. Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

**Особенности обучения:** осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру целесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, нырнуть, прыгнуть с бортика бассейна.

### **3. Специальные подготовительные упражнения**

**Специальные подготовительные упражнения** для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать возраст)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: плыть с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

#### **Плавательная подготовка:**

##### **1. Техничко-тактическая подготовка.**

**Программный материал:** Изучение элементов техники спортивного плавания, а также упражнений для изучения способов плавания кроль на груди и на спине.

Выполняются следующие упражнения:

- 1) плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине - 15 м;
- 2) плавание кролем на спине;
- 3) плавание кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе;
- 4) спад в воду из положения согнувшись.

##### **2. Соревновательная практика.**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики и в соревновании.

## Организационно – педагогические условия реализации программы

### Методическое обеспечение программы

Данная учебная программа реализуется по очной форме обучения, которое построено на непосредственном, личном общении тренера-преподавателя и воспитанников в максимальном объеме, что способствует приобретению глубоких знаний, составляющих основу качественного образования.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой и др.; и воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

	Название темы, раздела	Форма проведения	Методы и приемы	Дидактические материалы, теоретическая и материальная оснащенность	Формы подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	групповая	Словесный	видеоматериалы слайды	беседа
2.	Физическая подготовка	групповая	Словесный, показ, работа по образцу, игровой	технологические , инструкционные карты	тестирование
3.	Плавательная подготовка	групповая	Словесный, показ, работа по образцу, игровой	технологические , инструкционные карты	тестирование

### Алгоритм учебного занятия:

*Подготовительная часть занятия.*

Цель – подготовить занимающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;

- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

*Основная часть занятия.*

Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

*Заключительная часть занятия.*

Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание.

Дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

### **Методические указания по организации тестирования спортивной подготовленности занимающихся.**

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, лист участия воспитанников в тестировании спортивной подготовленности.

Для приема контрольных нормативов (тестов спортивной подготовленности) создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время учебно-тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система оценок устанавливается в соответствии с образовательной программой по виду спорта: по пятибалльной системе.

Испытания, принимаемые у занимающихся, оформляются ведомостью. Ведомость тестирования, после сдачи нормативов предоставляется на утверждение заместителю директора по СМР, и служат основанием для приказа об итогах аттестации занимающегося.

### **Материально-техническое обеспечение, позволяющее реализовать содержание программы:**

1. Спортивный зал
2. Бассейн (дорожка не менее 12м, глубина не менее 1,5м)
3. Надувной круг 2 шт.
4. Мячи надувные 10 шт.
5. Тонущие палочки 15 шт.
6. Тонущие обручи 15шт.
7. Разделительная дорожка 3 шт
8. Плавательные доски 10шт.
9. Нудлы 10шт.
10. Гимнастические палки 8шт.
11. Обручи 8шт.
12. Нарукавники 20шт

### **Учебно-информационное обеспечение.**

#### **Основная:**

1. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений /Блайт Люсеро; [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011. - 280 с.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 96 с.
3. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. М., «Просвещение»,1974.
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. М., «Физкультура и спорт», 1973.
5. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. М., «Физкультура и спорт», 1978.
6. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. М., «Физкультура и спорт»,1978.
7. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения «Физкультура и спорт»,1979.
8. Раннее физическое развитие ребенка. В.В. Кантан. «Корона принт» - 2001г.
9. Обучение плаванию малышей Е.Ю. Мухортова. Москва «Физкультура и спорт» - 2008г.
10. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. С-П., 2005.
11. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: М., 2001.
12. Протченко Т.А., Ю.А.Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. - М., 2003
13. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 - 03.
14. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
15. Викулов А.Д. Плавание. - М.: ВЛАДОС - ПФССС, 2003.
16. Кардамова Н.М. Плавание: Лечение и спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001.- 121 с.
17. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для факультетов физического воспитания пед. институтов. - Киев: Вища школа, 1978.

18. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
19. Плавание. Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
20. Викулов А.Д. Плавание. - М.: ВЛАДОС - ПФССС, 2003.- 28 с.
21. Кардамова Н.М. Плавание:.. - Ростов на Дону: Феникс, 2002.

**Список рекомендуемой литературы для занимающихся:**

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
4. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
5. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
7. Бекетов В.А. На ковре – юные борцы. – Киев: «Здоровье», 1990

**Список литературы, рекомендованной для родителей:**

1. Юный пловец. Л.П. Макаренко, Москва, «Физкультура и спорт»1983г.
2. . Искусство быть здоровым. Часть 1. А.М. Чайковский, С.Б. Шейнкман Москва, «Искусство и спорт», 1987г.
3. Давлятчина Н.Н. Журнал «Начальная школа» №10, 2010г. Статья «Формирования основ здорового образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий».
4. Стригоцкая О.А. Журнал «Начальная школа» №11, 2010г. Статья «Веселые упражнения и подвижные игры».

**Общеподготовительные упражнения и средства освоения «школы» движения.**

Средства освоения плавательной «школы» движения в воде.

<b>Подготовительные упражнения для освоения с водой.</b>		
С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются <b>следующие задачи:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование комплексов рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;</li> <li>- освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;</li> <li>- устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению.</li> </ul>		
1	Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха.	
2	Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания.	
3	Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.	
<b>Погружение в воду с головой, ныряния и открывание глаз в воде</b>		
<b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;</li> <li>- ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;</li> <li>- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.</li> </ul>		
1	Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.	Набрать в ладони воду и умыть лицо.
2		Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
3		Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться с головой в воду.
4		То же, держась за бортик бассейна.
5		“Сядь на дно”. Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
6		Подныривая под разграничительную дорожку (резинный круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
		Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
7	“Достань клад”. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.	

8	Упражнение в парах “водолазы”. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
9	Упражнение в парах. Стоя лицом к друг другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.
<b>Всплывание и лежание на воде.</b>	
<b>Задачи:</b> - Ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости; - Освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении; - Освоение возможного изменения положения тела в воде.	
1	Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2	То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3	“Поплавок”. Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4	“Медуза”. Выполнив упражнение “поплавок” расслабить руки и ноги.
5	“Звездочка”. Из положения “Поплавок” развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6	“Звездочка” в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7	“Звездочка” держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8	“Звездочка” в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9	В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10	“Звездочка” в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - “Звездочка” в положении на груди.
<b>Выдохи в воду</b>	
<b>Задачи:</b> - Освоение навыка задержки дыхания на вдохе; - Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе; - Освоение выдохов в воду.	
1	Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2	Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3	Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду-выдох.
4	То же, опустив лицо в воду. То же, погрузившись в воду с головой.
5	Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

6	упражнение в парах - "насос". Стоя лицом к друг другу. Взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
7	Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
8	Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
9	То же, поворачивая голову для вдоха направо.
10	Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
11	То же, поворачивая голову для вдоха направо.
<b>Скольжения</b>	
<b>Задачи:</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение равновесия и обтекаемого положения тела;</li> <li>- Умение вытягиваться вперед в направлении движения</li> <li>- Освоение рабочей позы пловца и дыхания.</li> </ul>
1	Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду оттолкнуться ногами.
2	То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3	То же, поменяв положение рук.
4	То же, руки вдоль туловища.
5	Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6	Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7	То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8	То же, поменяв положение рук.
9	То же, руки вытянуты вперед.
10	Скольжение с круговыми вращениями тела – «винт».
11	Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох – вдох, подняв голову вперед.
12	То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох – вдох в левую сторону.
13	То же, поменяв положение рук; выдох – вдох в правую сторону.
14	Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох – вдох.
15	То же на левом боку.
<b>Учебные прыжки в воду</b>	
<b>Задачи:</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой.</li> <li>- Подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания.</li> </ul>
1	Сидя на бортике и опора в него одной рукой, по сигналу педагога спрыгнуть в воду ногами вниз.
2	Сидя на бортике и опора ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.
3	Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

4	В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5	.В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и спрыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверху.
6	Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7	То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

## Приложение №2:

### Специализированные игровые комплексы «Игры на воде».

<b>Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде.</b>	
<<Кто быстрее спрячется под водой?>>	
1	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. <b>Методические указания.</b> Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъёмную силу воды, а так же убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.
<<Хоровод>>	
2	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. <b>Методическое указание.</b> После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даёт им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающие по лицу воду.
<b>Игры с всплыванием и лежанием на воде</b>	
<<Винт>>	
1	Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. <b>Методические указания.</b> При выполнении поворотов руководитель даёт указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.
<<Авария>>	
2	По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это <<потерпевшие кораблекрушение>>. Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин.) - <<пока не подоспеет помощь>>. <b>Методические указания.</b>

	До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять лёгкие гребковые движения кистями(в виде <<восьмёрок>>) около тела.
--	--

<b>Игры с выдохами в воду.</b>	
--------------------------------	--

<<У кого больше пузырей?>>	
----------------------------	--

1	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. <b>Методические указания.</b> Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.
---	--

<<Ваньки-встаньки>>	
---------------------	--

2	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 партнёры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, котствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывание глаз в воде.
---	---

<b>Игры со скольжением и плаванием</b>	
--	--

<<Кто дальше проскользит ? >>	
-------------------------------	--

1	Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине. <b>Методические указания.</b> При скольжении на груди руки вытянуты вперёд; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперёд. Скольжение выполняется в сторону мелководья.
---	--

<<Стрела>>	
------------	--

2	Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперёд – как стрела. Ведущий и его помощники входят в воду, берут поочерёдно каждого играющего одной рукой за ноги, другой – под живот и толкает его к берегу по поверхности воды. Побеждает <<стрела>>, которая проскользит дальше всех. <b>Методические указания.</b> Скольжение выполняется на груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.
---	--

<b>Игры с прыжками в воду.</b>	
--------------------------------	--

<<Не отставай!>>	
------------------	--

1	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 займёт это положение. <b>Методические указания.</b> Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.
---	---

<<Эстафета>>	
--------------	--

2	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 тоже самое.
---	---

	<p>Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.</p> <p><b>Методические указания.</b> Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.</p>
<<Прыжки в воду>>	
3	<p>Участники поочередно спрыгивают в воду ногами вниз, стараясь попасть в пластмассовый обруч, лежащий на воде около бортика бассейна.</p> <p>Сначала прыжки могут выполнять 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.</p> <p><b>Методические указания.</b> Обращать внимание играющих на правильное исходное положение. При выполнении прыжков в воду: Перед прыжком нужно захватывать пальцами ног передний край бортика, трубочки, т.е любой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.</p>
<b>Игры с мячом.</b>	
<<Мяч по кругу>>	
1	Играющие становятся в круг и перебрасывают друг друга легкий, не впитывающий влагу мяч.
<<Волейбол в воде>>	
2	<p>Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.</p> <p>В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.</p>

### Приложение №3

#### «Начальные элементы и подготовительные упражнения для освоения техники плавания».

Упражнения для изучения техники кроля на груди
Управление для изучения движений ногами и дыхания:
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади: ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и раздвинуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.</li> <li>2. И. п.- лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.</li> <li>3. И. п.- сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движение ногами кролем по команде или под счет преподавателя.</li> <li>4. И. п.- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движение ногами кролем</li> <li>5. И. п.- лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движение ногами кролем.</li> <li>6. И. п.- то же, держась за бортик бассейна одной рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.</li> <li>7. То же, с дыханием; вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох- при имитации</li> </ol>

опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движения ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, б, г), выдох – во время опускания лица в воду.

**Основные методические указания:**

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движения быстрее.

В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнение 5-6, 9-10 выполняются в начале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

**Упражнение для изучения движений руками и дыхания:**

11. И. п. – стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

12. И. п. – стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движения одной руки кролем.

13. И. п. – то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движения руками кролем.

14. И. п. – стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

15. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску

16. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

17. Плавание при помощи движения одной руки (другая вытянута вперед).

18. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

19. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

**Основные методические указания:**

В упражнениях 11-14: движение выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад.

<p>В упражнении 14: гребок должен быть длинным , без раскачивания плеч, вдох- в момент касания бедра рукой.</p> <p>Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад. Без сгибания руки локтем назад; выполняются в начале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и. п. одна рука впереди, другая – у бедра, за тем – с надувным кругом между ногами.</p> <p>Упражнение 15-17 выполняется в начале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.</p>
<p>Упражнения для изучения общего согласования движений:</p>
<p>20. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.</p> <p>21. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений)</p> <p>22. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движение ногами(для выработки двух - и четырехударной координации движений.)</p> <p>23. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».</p>
<p><b>Основные методические указания:</b></p> <p>В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений.</p> <p>Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем - на каждый цикл.</p>
<p>Упражнения для изучения техники кроль на спине</p>
<p>Упражнения для изучения движений ногами:</p>
<p>1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроль на груди.</p> <p>2. И. п.- лёжа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.</p> <p>3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.</p> <p>4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперёд по направлению движения.</p> <p>5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперёд (голова между руками).</p> <p>6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука вперёд, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперёд (голова между руками).</p>
<p><b>Основные методические указания:</b></p> <p>Следить за вытянутым, ровным положением телом. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бёдра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.</p>
<p>Упражнения для изучения движений руками:</p>
<p>7. И.п.- стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»)</p> <p>8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперёд с доской. То же, поменяв положение рук.</p> <p>9. Плавание при помощи движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.</p> <p>10. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.</p> <p>11. То же, при помощи попеременных движений руками.</p>

<p>12. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).</p> <p>13. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно обеими руками до бёдер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.</p> <p>14. Плавание при помощи одной рукой, другая – вытянута вперёд. То же, меняя положение рук.</p> <p>15. Плавание кролем при помощи поочерёдных движений руками. После соединения рук впереди очерёдная рука выполняет свой гребок.</p> <p>16. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счётов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счёта «шесть» обучаемые одновременно одной рукой выполняют гребок, а другую проносят над водой.</p>
<p><b>Основные методические указания:</b></p> <p>Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.</p>
<p>Упражнения для изучения общего согласования движений:</p>
<p>17. И.п. – лежа на спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.</p> <p>18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.</p> <p>19. То же, с акцентом на сильную работу с ногами (для выработки шестиударной координации движений).</p>
<p><b>Основные методические указания.</b> Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.</p>
<p><b>Упражнения для изучения техники стартов</b></p>
<p>Стартовый прыжок с тумбочки</p> <p>Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.</p>
<p>И.п. – основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.</p> <p>То же, из исходного положения для старта</p> <p>Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперёд, опустить руки и выполнить мах руками вперёд вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.</p> <p>То же, но под команду.</p> <p>Выполнять спад в воду с отталкиванием в конце падения.</p> <p>Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.</p> <p>Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.</p> <p>То же, но под команду.</p> <p>Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полёта.</p>

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.

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.

Взявшись прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки над водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

То же, пронося руки вперед над водой.

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

Старт из воды, взявшись руками за поручни.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди:

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

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

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 в лево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

То же, с отталкиванием ногами от стенки.

То же, с подплыванием к бортику бассейна.

## Ведомость промежуточной аттестации (образец)

Государственное бюджетное учреждение Астраханской области "Спортивная школа водных видов спорта им. Б.Н. Скокова"

Дополнительная общеразвивающая программа ознакомительного уровня

Ведомость промежуточной аттестации

Дата проведения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

тренер – преподаватель \_\_\_\_\_

ОФП, СФП (суша)

	Фамилия, имя уч-ся	Дата рождения	Челночный бег 3x10 м (с)		Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Наклон вперед стоя на возвышении		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)		Плавание		Итого по ОФП и СФП	
			рез-т		рез-т		рез-т		рез-т		рез-т		рез-т		рез-т			
1.																		
2.																		
3.																		
4.																		
5.																		
6.																		
7.																		
8.																		
9.																		
10.																		

Аттестационная комиссия

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_