

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ДОЛГОПРУДНЫЙ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
г. ДОЛГОПРУДНОГО

Рассмотрено  
на заседании Педагогического совета  
от № «31» мая 2019г.  
Протокол № 2

УВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДОСШ г. Долгопрудного  
А.Н. Цепляев  
Приказ № 228 от «31» мая 2019 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ПЛАВАНИЕ»**

(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6 -18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:  
Титова Елена Анатольевна,  
тренер-преподаватель

Долгопрудный, 2019 г.

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Плавание» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказа Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3234.
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 установлены требования к организации образовательного процесса.

Плавание – жизненно важный навык, очень эффективное средство закаливания, повышает резистентные свойства организма и его устойчивость к простудным заболеваниям. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений. Особенно велико оздоравливающее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. При плавании активно работают почти все мышцы тела человека. Это благоприятствует развитию мышечного аппарата, активизирует обмен веществ и улучшает функциональную деятельность внутренних органов. Занятия плаванием доставляют человеку чувство удовольствия, они являются средством здорового, активного, культурного отдыха и развлечения. При этом навык плавания намного труднее и дольше осваивается взрослыми, чем детьми или подростками. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Благодаря систематическим занятиям плаванием устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система, воспитывается уверенность в себе, развивается умение управлять своими движениями в сложных условиях. Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у детей сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения в воде способствуют совершенствованию двигательных навыков и способностей детей. Особенность программы состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.

Данная учебная программа дополнительного образования детей имеет оздоровительную и физкультурно-спортивную направленность. Отличительной особенностью программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса учреждения.

**Актуальность** программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: практически здоровые дети сегодня составляют 1- 5% от всего детского населения. Актуальность программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода к обучению и оздоровлению учащихся. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: даже обязательная программа по физической культуре далеко не в полной мере отвечает запросам растущего организма. При плавании работают практически все мышцы скелетной мускулатуры. Оздоровительное плавание решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния, отличное средство оптимизации двигательной деятельности растущего организма, незаменимое средство укрепления здоровья, повышения жизнестойкости организма.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком как в группе, так и индивидуально. Развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности; закаливание и укрепление детского организма; обеспечение физического развития. Обучение большого количества детей в возрасте от 6 до 9 лет дает

возможность провести плановый спортивный отбор для специализированных занятий плаванием.

Для реализации этой цели поставлены **задачи:**

*Обучающие:*

- адаптация к водной среде, исключение водобоязни;
- обучение свободно держаться на воде;
- обучение двигательным умениям и навыкам для последующего овладения техникой спортивного плавания;
- обучить технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине.
- познакомить с основными стилями спортивного плавания – в/ст., кроль н/сп., брасс, дельфин.

(проплывать дистанцию 25-50 метров избранным способом).

- обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде.

*Развивающие:*

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

*Воспитательные:*

- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде).
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку личной гигиены и закаливанию организма;
- воспитывать интерес к дальнейшим занятиям в системе спортивной тренировки.

Образовательная программа реализуется в условиях бассейна с разной глубиной. На мелком месте (1,2 м), максимальная глубина чаши – 2 м. Это помогает в дальнейшем обучении: ученик, научившийся проплывать на мелком месте, продолжает обучение на глубине.

Программа предполагает обучение спортивным способам плавания, нырянию, учебным прыжкам в воду, поворотам, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у детей младшего возраста. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для него. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок. Это способствует улучшению плавательного навыка.

Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию у обучающихся навыков здорового образа жизни, прививают гигиенические навыки, закаливают организм. У пловцов обычно хорошая осанка: они стройны, гибки и не сутулятся.

В группы принимаются все желающие заниматься спортом в возрасте от 6 до 18 лет и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
все	6	15	4	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения мер безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

К занятиям можно приступать в возрасте от 6 до 9 лет, преимущественно с 7 лет, имея любой уровень плавательной подготовленности. Зачисление обучающихся производится при наличии медицинской справки установленной формы, заявления, и договора с законным представителем. Минимальный возраст зачисления в спортивную школу - 6 лет.

Занятия проводятся в форме группового обучения.

Режим занятий 4 раза в неделю по 1 академическому часу.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Обуславливается пубертатным периодом развития организма человека, когда достигается полная половая, физическая и психическая зрелость. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% от общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Для детей 6 – 8 лет, и 8 - 10 лет особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно легкий костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания. Чем больше разнообразных движений

будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 36 недель. Общее количество часов обучения - 144.

## 2. Учебный план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12		тестирование
2	Общая физическая подготовка	56		56	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	38		38	тестирование
4	Специальная техническая подготовка	28		28	тестирование
5	Соревнования и контрольные испытания	6		6	тестирование
6	Медицинское обследование	4		4	тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

## 3. Содержание программы

Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на воде.

Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа).

Техника безопасности в бассейне и на воде:

- проверка физического состояния детей до и после занятий;
- вход и выход из воды по команде;
- спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде;
- проверка плавательной подготовленности на первом занятии;
- первые проплывания со страховочным шестом под контролем;

- использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха;
- прыжки в воду только по одному с разрешения и под наблюдением;
- обучение воспитанников стандартным сигналам: свистку, жестам и т.д.).

Тема 2. Дорожная безопасность (теория). Дисциплина на дороге – путь к дорожной безопасности. Регулирование дорожного движения. Средства регулирования. Светофоры. Сигналы регулировщика. Дорожные знаки. Дорожная разметка. Обзор дороги – условие безопасности. Безопасность при движении на велосипеде, самокате. Видимость на дороге. Первая помощь при ДТП.

Тема 3. Теоретические сведения.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед вначале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Рекомендуется литература для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т. п.

Теоретические знания, получаемые на занятиях:

- влияние плавания на организм занимающихся (положительное влияние на сердечно – сосудистую систему);
- формирование правильной осанки, укрепление «мышечного» корсета;
- закаливание организма, снятие эмоциональной напряжённости);
- гигиена тела;
- режим и питание пловца;
- правила пользования инвентарём для плавания;
- правила соревнований по плаванию.

Тема 4. Подготовительные упражнения для освоения с водой.

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

Упражнения на ознакомление со свойствами воды.

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

- элементарные передвижения в воде служат началом адаптации к водной среде, форма взаимоотношений с водной средой;
- погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;
- всплывание на поверхность и лежание на воде: упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают испытать действие выталкивающей силы воды, научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине, «почувствовать свое тело»;
- выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании;
- скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками;
- отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

Тема 5. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

В практике сформировано четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин). Для изучения техники выполняются:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);
- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);
- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);
- согласование движений ногами и руками с дыханием;
- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);
- плавание при помощи ног, рук и в полной координации;
- плавание отрезков до 12, 5 метров в полной координации.

Тема 6. Упражнения для совершенствования техники плавания.

Совершенствование техники плавания осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений:

- плавание в облегчённых и усложнённых условиях;
- плавание по элементам и в полной координации;
- проплывание серий коротких отрезков (12,5 м);
- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;
- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;
- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами);

Основное внимание уделяется целостному выполнению изучаемого способа плавания.

Тема 7. Упражнения для изучения стартов и поворотов. Учебные прыжки и спады в воду ускоряют процесс освоения с водой, эмоционально окрашивают занятия, подготавливают занимающихся к освоению техники плавания. К спадам в воду головой вниз рекомендуется переходить после освоения навыков скольжения.

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:

- знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;
- простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки;
- спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки;
- стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке;
- старт из воды при плавании на спине.

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам:

- подплывание к бортику, касание его руками (рукой);
- группировка, вращение, постановка ног на стенку;
- толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные (сальто).

Тема 8. Игры на воде.

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, чувства локтя, воспитания инициативы, решительности, самостоятельности, а также закрепления изученного материала. Игры в воде позволяют успешно решить поставленные задачи, избежать такого негативного явления в плавании как монотония. Игры и развлечения в воде сопровождаются высоким уровнем положительных эмоций, а это – залог успешного обучения. Все игры имеют

определенную направленность и в соответствии с ней сгруппированы в блоки:

- игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде;
- игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду;
- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры, способствующие овладению правильным дыханием;
- игры, способствующие овладению навыком скольжения;
- игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков;
- игры с мячом;
- игры на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания;
- игры с элементами прикладного плавания.

В зависимости от подготовленности воспитанников на занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами.

#### Тема 9. Тестирование и соревнования.

При проверке освоения занимающимися пройденного материала, используется система тестовых заданий, которые проводятся несколько раз в течение всего учебного года, после овладения определённым навыком. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль физической и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

При проведении промежуточной и итоговой (годовой) аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой (годовой) аттестации определяется образовательной организацией.

Промежуточная и итоговая (годовая) аттестация обучающихся предусматривается два раза в год: текущая - в декабре месяце и годовая в мае месяце учебного года. Обучающиеся аттестуются по:

- общей физической подготовке;
- специальной физической подготовке;
- технической подготовке;
- плавательной подготовке.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

**Контрольные требования для перевода на следующий год обучения:**

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Наклон вперед стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад	+	+
Челночный бег 3 x 10 м; с	10,0	10,5
Техническая и плавательная подготовка		
Длина скольжения; м	Не менее 5 м	Не менее 5 м
Оценка техники плавания изученными способами, баллы:		
а) 25 м с помощью одних ног	+	+
б) 25 м в полной координации	+	+
Проплывание дистанции 50 м избранным стилем	Проплыть всю дистанцию технически правильно	

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Участие в соревнованиях, также является зачётным, контрольным мероприятием, во время которого ребёнок показывает свои умения, навыки и достижения в плавании. Соревнования проводятся по предварительно

согласованному и утверждённому календарному плану. Во время соревнований обучающиеся на практике усваивают правила их проведения:

- формирование заплывов;
- дистанции и их проплывание;
- стили плавания;
- старт;
- выполнение поворотов;
- финиш;
- результат – выявление победителей;
- обеспечение судейства соревнований.

#### **4. Методическое обеспечение**

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

- бассейн спортивного типа с ванной не менее 25 метров;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;
- разделительные дорожки, которые используются в качестве поддерживающего и страхующего средства;
- вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;
- наличие специального инвентаря и оборудования:
- длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся;
- плавательные доски;
- калабашки;
- наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый обучающийся должен иметь:

- сменную обувь;
- резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;

- средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);
- плавки/купальник;
- шапочку для плавания;
- очки для плавания;

Занимающиеся должны быть ознакомлены с правилами поведения в раздевалках и душевых, техникой безопасности на занятиях в бассейне.

В программе особое внимание уделено подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.
- Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Методика, которая лежит в основе данной программы, отвечает всем известным требованиям:

- доступна обучающимся дошкольного возраста;
- соответствует задачам и условиям проводимых занятий;
- включает методические резервы увеличения динамических действий на воде.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- постепенность: от простого к сложному;
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности на занятиях по обучению плаванию.

Учитывая разный уровень физической подготовки обучающихся в начале учебного курса, необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения.

В ходе выполнения физических упражнений применяются следующие методы:

- *Словесный*: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок)
- *Наглядный*: показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде.
- *Практический*: упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка; разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом. Большое количество подводящих упражнений делает

занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным.

- *Разучивание в целом*: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений

- *Повторный метод*: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил.

- *Соревновательный метод*: прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию.

### **Применение дополнительных ориентиров.**

На первых занятиях необходимо научить ребёнка определять положение тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх – низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направления движения тела вперёд – назад, вправо – влево и т. д.

Этап начального обучения условно разбит на три ступени.

Основу **первой ступени** составляют общеразвивающие физические упражнения на суше и подготовительные упражнения в воде:

- приобщение к воде;
- подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду);
- общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.
- предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

**Вторая ступень** отводится главным образом изучению техники плавания кролем на груди и на спине:

- разучивание техники плавания кролем на груди и на спине;
- спадов вперед с низкого бортика;
- новых общеразвивающих и специальных упражнениях пловца на суше;
- совершенствование навыка плавания;
- изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются лежа на воде в горизонтальном положении;
- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией.

Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность обучающихся.

На контрольном уроке выполняются следующие упражнения:

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

**Третья ступень** посвящена совершенствованию навыка плавания способами кроль на груди и на спине, изучению техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простых поворотов. Ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

Итоговый урок посвящен выполнению контрольных упражнений:

- плавание с помощью движений ногами кролем на груди и на спине: 20 - 25 м;
- плавание кролем на спине – 20 – 25 м;
- плавание кролем на груди – 15 – 20 м.

По окончании этапа обучения занимающиеся должны проплыть 25 м кролем на груди и 25 м кролем на спине со старта с оценкой техники.

К концу года обучающиеся должны знать:

- технику безопасности;
- правила поведения в бассейне и на воде;
- правила личной гигиены;
- основные способы плавания.

должны уметь:

- выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним / двумя / тремя стилями плавания;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания.

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль физической и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке. Основной формой контроля является выполнение тестовых заданий, которые проводятся в начале, середине и конце учебного года. Также во время участия в соревнованиях по плаванию происходит тестирование и проверка полученных умений и навыков.

Конечным результатом освоения программного курса по плаванию являются: умения, демонстрируемые каждым обучающимся при проплывании дистанции 25 м и 50 м любым избранным способом плавания.

Для реализации программы, тренер должен обладать соответствующей квалификацией, владеть соответствующими знаниями и умениями, чтобы доходчиво объяснять детям изучаемый материал, имел желание повышать уровень образования.

## **5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **5.1 Список литературы для тренера-преподавателя**

#### **1. Учебно-методическое обеспечение.**

- Видео-уроки: Техника плавания с Постовым А.И.
- Видео: фильм «Плавание - первые уроки» из 7 частей.

#### **2. Учебно-методическая литература.**

- Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
- Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
- Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
- Лопухин В.Я. Развитие способов плавания: Метод.разработка... М.: ГЦОЛИФК, 1980.
- Меньшуткина Т.Г. Техника старта и поворота в спортивном плавании: Лекция... Л.: ГДОИФК, 1989.
- Макаренко Л.П. Юный пловец.- М.: ФиС, 1983.
- Плавание: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
- Плавание. Правила соревнований.- М.: ФиС, 1983.
- Плавание. Программа. М.: Советский спорт, 2004.
- Плавание: лечение и спорт. Р.-н-Д. ФЕНИКС, 2001.
- Рубен Гузман. Плавание, упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. Минск 2013.
- Плавание. Книга – тренер. М: ЭКСМО 2013.

### **5.2 Список литературы для ученика и родителей**

- Вайцеховский С.М. Быстрая вода. – М: Молодая гвардия,1983.
- С.М. Вайцеховский. Эта нелегкая легкая вода.– Физкультура и здоровье. Выпуск второй, М.: ФиС, 1984.

- Владимир Сальников: «Так здорово – плавать». – Физкультура и здоровье. Выпуск первый, М.: ФиС, 1985.
- Булгакова. Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. – М.: «Издательство Астрель», 2000

Утверждаю:  
 Директор МБУ ДЮСШ г. Долгопрудного

**Календарный учебный график**  
 Дополнительная общеразвивающая программа  
 физкультурно-спортивной направленности «Плавание»  
 (стартовый уровень)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				очная	1	Теория: - правила поведения и техника безопасности на воде; теоретические сведения.	бассейн 25м	опрос
2				очная	1	Теория. Безопасность дорожного движения	бассейн 25м	опрос
3				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
4				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
5				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
6				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
7				очная	1	Медицинское обследование	бассейн 25м	тестирование
8				очная	1	Безопасность дорожного движения	бассейн 25м	тестирование
9				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;	бассейн 25м	тестирование

						-игры на воде		
10				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
11				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
12				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
13				очная	1	Безопасность дорожного движения	бассейн 25м	тестирование
14				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
15				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
16				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
17				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
18				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
19				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
20				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
21				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
22				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для	бассейн 25м	тестирование

						изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде		
23				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
24				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
25				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
26				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
27				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
28				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
29				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
30				очная	1	Теория.Безопасность дорожного движения	бассейн 25м	тестирование
31				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
32				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
33				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
34				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
35				очная	1	Безопасность дорожного движения	бассейн 25м	тестирование

36				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестиров ание
37				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестиров ание
38				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестиров ание
39				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестиров ание
40				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестиров ание
41				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестиров ание
42				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестиров ание
43				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестиров ание
44				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестиров ание
45				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестиров ание
46				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестиров ание
47				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестиров ание

48				очная	1	Практика.Безопасность дорожного движения	бассейн 25м	тестирование
49				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
50				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
51				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
52				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
53				очная	1	Безопасность дорожного движения	бассейн 25м	тестирование
54				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
55				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
56				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
57				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
58				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
59				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
60				очная	1	СТП:	бассейн	тестиров

						упражнения для изучения стартов и поворотов	25м	ание
61				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
62				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
63				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
64				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
65				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
66				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
67				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
68				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
69				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
70				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
71				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
72				очная	1	СТП:	бассейн	тестиров

						упражнения для изучения стартов и поворотов	25м	ание
73				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
74				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
75				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
76				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
77				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
78				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
79				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
80				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
81				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
82				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
83				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
84				очная	1	СТП:	бассейн	тестиров

						упражнения для изучения стартов и поворотов	25м	ание
85				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
86				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
87				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
88				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
89				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
90				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
91				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
92				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
93				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
94				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
95				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
96				очная	1	СТП:	бассейн	тестиров

						упражнения для изучения стартов и поворотов	25м	ание
97				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
98				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
99				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
100				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
101				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
102				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
103				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
104				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
105				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
106				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
107				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
108				очная	1	СТП:	бассейн	тестиров

						упражнения для изучения стартов и поворотов	25м	ание
109				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
110				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
111				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
112				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
113				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
114				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
115				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
116				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
117				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
118				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
119				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
120				очная	1	СТП:	бассейн	тестиров

						упражнения для изучения стартов и поворотов	25м	ание
121				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
122				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
123				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
124				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
125				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
126				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
127				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
128				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
129				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
130				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
131				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
132				очная	1	СТП:	бассейн	тестиров

						упражнения для изучения стартов и поворотов	25м	ание
133				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
134				очная	1	Теория: - правила поведения и техника безопасности на воде; теоретические сведения.	бассейн 25м	тестирование
135				очная	1	Безопасность дорожного движения	бассейн 25м	тестирование
136				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
137				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
138				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
139				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
140				очная	1	Медицинское обследование	бассейн 25м	тестирование
141				очная	1	ОФП: подготовительные упражнения для освоения с водой; -упражнения для изучения техники спортивных способов плавания; -игры на воде	бассейн 25м	тестирование
142				очная	1	СФП: упражнения для совершенствования техники плавания	бассейн 25м	тестирование
143				очная	1	СТП: упражнения для изучения стартов и поворотов	бассейн 25м	тестирование
144				очная	1	Тестирование, соревнования	бассейн 25м	тестирование
<b>ИТОГО</b>					<b>144</b>			