

Муниципальное автономное учреждение  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Арзамас  
Нижегородской области»

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
МАУ «ФОК в г. Арзамас  
Нижегородской области»  
протокол № 1  
от «27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «ФОК в г.  
Арзамас Нижегородской  
области»  
Бухвалов А.В.  
«30» 08 2024 г.



МОДУЛЬНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПЛАВАНИЕ»

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет  
Срок реализации программы: 6 лет

Составители:

Тренер-преподаватель: Архипов А.А.  
Тренер-преподаватель: Конев Ф.Д.  
Тренер-преподаватель Трушкина А.В.  
Тренер-преподаватель: Щербинина А.Е.

г.о.г Арзамас  
2024 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
3. Содержание программы.....	11
3.1. Рабочие программы модулей.....	11
3.2. Воспитательная работа.....	70
3.3 Соревнования.....	70
3.4 Форма аттестации и контроля.....	72
4. Методическое обеспечение программы.....	79
5. Список литературы.....	82

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.06.2022 года № 629;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Устава МАУ «ФОК в городе Арзамас Нижегородской области».

Плавание – один из наиболее популярных видов спорта циклический, скоростно-силовой и многоборье. Благодаря исключительно высокому спортивному, прикладному, оздоровительному и общеразвивающему значению плавание составляет один из основных разделов социальных программ оздоровления и физического воспитания различных возрастных групп населения.

**Направленность программы** физкультурно-оздоровительная. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» (далее – программа) направлена на закаливание организма, укрепления общего физического состояния.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления обучающихся.

**Актуальность** обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения. Реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяют значительно укрепить иммунитет, развить дыхательные органы, создать предпосылки для успешного лечения детей, больных сколиозом.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Плавание полезный и одновременно приятный вид спорта, так как укрепляет все группы мышц, а также способствует расслаблению организма и вероятности получения травмы здесь достаточно мала.

Данная программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, а именно:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке в реализации всех программ развития физической культуры и спорта.

**Цель программы** - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

**Задачи программы:**

- формирование у детей устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.
- выполнение нормативных требований по ОФП И СФП.

*Обучающие:*

- изучение основ анатомии и физиологии и гигиены;
- изучение требований техники безопасности на занятиях;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности;
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

*Воспитательные:*

- повышение роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- расширение спортивно-культурного мировоззрения в общении детей и подростков, обучающихся в секции;
- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- профилактика правонарушений, обеспечения занятости детей.

*Развивающие:*

- развитие общей физической подготовленности, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы; укрепление опорно-двигательного аппарата и костно-связочного аппарата;

- развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, координации, гибкости, общей выносливости;

- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения, быстроты реакции.

**Отличительная особенность** данной программы от типовой программы состоит в том, что данная общеразвивающая программа по плаванию предназначена для обучающихся в МАУ «ФОК в г. Арзамас Нижегородской области».

**Сроки реализации программы** – 6 лет.

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации данной программы: от 7 лет до 18 лет.

**Условия набора детей:** принимаются все дети, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей.

Объем программы:

**Первый и второй года обучения** – 252 часов из расчета 6 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель) или 336 часов из расчета 8 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель).

**Третий и четвертый год обучения** - 336 часов из расчета 8 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель) или 420 часов из расчета 10 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель).

**Пятый и шестой год обучения** - 420 часов из расчета 10 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель) или 504 часов из расчета 12 академических учебных часа в неделю (42 учебных недель).

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с сентября и ведется в соответствии с Учебным планом МАУ «ФОК в г. Арзамас НО», утвержденным на учебный год. Срок реализации данной программы 42 учебные недели.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы «Плавание» рассчитана в академических часах (академический час – 45 минут) с учетом возрастных особенностей. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

**Расписание учебно-тренировочных занятий** составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

**Формы занятий:** групповые, индивидуальные, теоретические и практические занятия, соревнования.

**Основной показатель работы** — это стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической и теоретической подготовки. Вклад в подготовку спортивного резерва, результаты участия в соревнованиях.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

*Личностные результаты:*

- ~ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- ~ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- ~ умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

- ~ определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ~ умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- ~ умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты:*

- ~ формирование знаний о плавании и его роли в укреплении здоровья;

~ умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

В разделе теоретическая подготовка:

- знания истории спорта;
  - знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
  - знание гигиены, режима дня, основ закаливания, здорового образа жизни, основ здорового питания;
  - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физкультурой и спортом;
- знание этических вопросов спорта;

В практическом разделе:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- выполнение контрольных нормативов по различным видам подготовке;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта плавание.

**Формы подведения итогов** освоения программы в форме устного опроса по теоретической подготовке, сдача контрольных испытаний по практической подготовке, участия в соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение** – инвентарь: доска для плавания, ласты, колобашка, лопатки для плавания, трубка плавательная, свисток, секундомер.

## 2. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	252 ч/в год			336 ч/в год			420 ч/в год			504 ч/в год			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего за год	теория	практика	всего за год	теория	практика	всего за год	теория	практика	всего за год	
1.	Совершенствование навыков в плавании	7	65	72	7	65	72	7	65	72	7	65	72	Устный опрос, контрольные испытания
2.	Совершенствование кроля на груди и на спине	2	70	72	2	104	106	2	138	140	2	170	172	Устный опрос, контрольные испытания
3.	Совершенствование техники плавания брасс	2	52	54	2	77	79	2	102	104	2	128	130	Устный опрос, контрольные испытания
4.	Обучение и совершенствование техники плавания баттерфляй	2	52	54	2	77	79	2	102	104	2	128	130	Устный опрос, контрольные испытания
	Итого часов	13	239	252	13	323	336	13	407	420	13	491	504	

### 3. Содержание программы

#### 3.1 Рабочие программы модулей

**252 часа в год**

#### 1. Модуль 1. Совершенствование навыков в плавании

Совершенствование навыков в плавании — это процесс, направленный на улучшение и оттачивание различных аспектов техники плавания, физической подготовки и психологической устойчивости. Этот процесс важен для пловцов всех уровней, от новичков до профессионалов, и включает в себя работу над множеством элементов.

**Цель:** Совершенствование выполнения навыков в плавании

**Задачи:**

- развить скоростно-силовые качества;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.
- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен:

- выполнять комплексы физических упражнений;
- взаимодействовать со спортивным инвентарём.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всег о	
1	Общая физическая подготовка	4	50	54	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	14	17	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		7	65	72	

## Содержание модуля:

Инструктаж по технике безопасности в зале и в бассейне.

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Практика: опрос, тестирование.

Совершенствование техники выполнения выхода кролем на груди

Теория: демонстрация и объяснение техники выхода кролем на груди.

Практика: выполнение выхода кролем на груди.

Совершенствование техники выполнения выхода кролем на спине

Теория: демонстрация и объяснение техники выхода кролем на спине

Практика: выполнение выхода кролем на спине.

Имитационные упражнения на суше;

Практика: имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук; имитация простейших гребковых движений ногами и руками; имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа.

## ОФП

Упражнения для аэробной выносливости

Практика: бег на 400 метров.

Упражнения на расслабление

Практика: потряхивание кистей, предплечий, рук и плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища,

упражнения на расслабление ног, восстановление дыхания.

Упражнения на развитие гибкости

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: выполнение упражнений около гимнастической лестницы, в парах.

Упражнения на развитие скоростных качеств

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: бег 100м, эстафетный бег (каждый участник бежит по 30 метров), ускорения.

#### Упражнения на развитие силовых качеств

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: круговая тренировка (5 упражнений по 1 минуте, отдых между упражнениями 30 секунд, а между сериями 2 минуты).

#### Общеразвивающие упражнения

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса ОРУ в парах, с гимнастическими палками,  
СФП

#### Гимнастические упражнения

Практика: выполнение на гимнастических матах положение группировки, выполнение перекатов вперёд, назад, вправо, влево.

#### Техника выполнения упражнений на тренажере «Пловец»

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Практика: комплекс упражнений с ленточными эспандерами.

#### Комплекс упражнений для ног

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: упражнения на гимнастической скамейке; прыжки на скакалке 100 раз; приседания за минуту; выпады вперед.

#### Модуль 2. Совершенствование кроля на груди и кроля на спине.

Плавание на спине (кроль на спине) — стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но существуют

следующие отличия — человек плывёт на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности.

Кроль на груди — это спортивный способ плавания, при котором спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками.

**Цель:** усовершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине, исправить ошибки, которые ребенок допускает при плавании.

**Задачи:**

Обучающие:

- продолжать обучение правилам поведения в бассейне и выполнение требований правил техники безопасности;
- совершенствовать технику плавания кролем на груди;

Развивающие:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

Воспитательные:

- воспитать силовые качества;
- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать мотивацию к занятию в секции и достижению результатов.

**Ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;

Обучающийся должен уметь:

- Самостоятельно выполнять разминку, используя различные комплексы физических упражнений с предметами и без;
- Плавать кролем на спине и на груди дистанции 400-800 м;
- взаимодействовать со спортивным инвентарём, использующим на тренировках.

Обучающийся должен усовершенствовать навык:

- совершенствование техники плавания кролем и на спине.
- совершенствование техники старта и поворота кролем на спине и на груди.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	37	38	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	17	18	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		15	15	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	70	72	

#### Содержание модуля:

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине

Теория: наглядный пример и объяснение техники кролем.

Практика: плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами. Плавание кролем с дыханием на третий, пятый и седьмой гребок. Плаванием кролем на задержке дыхания на наименьшее количество гребков. Плавание 200 метров кролем на спине и на груди.

## ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах). Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на скамейках и с использованием шведских лестниц.

### Упражнения для ног

Практика: поднятие на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

### Упражнения в парах

Практика: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

### Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения на растяжку, пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись, «складка на полу», «бабочка».

### Упражнения на развитие скоростных качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег 3\*10, эстафетный бег, спринтерский бег.

### Упражнения на развитие силовых качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: круговая тренировка, в которую входят 5 упражнений, выполняемых в течение минуты. Отдых между упражнениями 30 секунд, между сериями 2 минуты.

Поднимание и опускание прямых ног. Пресс в течение минуты. Планка (время устанавливается тренером).

#### СФП. Гимнастические упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Кувырки назад и вперед в группировке. Длинный кувырок вперед.

#### Упражнения для развития гибкости рук.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости рук.

Практика: упражнения с гимнастическими палками и эспандерами, упражнения на тренажерах пловца.

#### Упражнения с набивными мячами

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с набивными мячами.

Практика: Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. Подбрасывание мяча вверх согнутыми или прямыми руками. Броски мяча из-за головы с ловлей перед собой. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед грудью.

#### Упражнения для мышц живота

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для мышц живота.

Практика: сгибание туловища, касаясь мячом пола за головой. Поднимание прямых ног (поочередное или одновременное) с передачей мяча из одной руки в другую под ногой.

Упражнения на развитие общей выносливости.

Практика: упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями.

Техническая подготовка

1. Плавание кролем на груди с использованием лопаток.
2. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации движений с ускорением по 25 метров.
3. Проплавание кролем дистанции от 200-400 метров.
4. Скольжения с гребковыми движениями руками.
5. Плавание кролем на груди на седьмой гребок.
6. Эстафетное плавание кролем на груди и на спине по 25 метров.

Модуль 3. Совершенствование техники плавания брасс

Брасс – стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

Этим он отличается от стиля баттерфляй с симметричными движениями в вертикальной плоскости и кроля с попеременными движениями рук и ног.

Если смотреть по наивысшим достижениям в разных стилях плавания, брасс — самый медленный из них. В то же время брасс часто считается одним из самых сложных стилей в техническом отношении.

Цель: усовершенствовать технику плавания брассом

Задачи:

Обучающие:

- усовершенствовать технику плавания брассом;
- совершенствовать технику старта;
- совершенствовать технику поворота.

Развивающие:

- развить скоростно-силовую выносливость;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать трудолюбие и целеустремленность.

**Ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- теоретические аспекты техники плавания брассом.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплыть брассом дистанцию 100-200 метров;

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания брассом.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	28	29	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	13	14	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		10	10	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	52	54	

**Содержание модуля:**

Теория: влияние занятий плаванием на организм, предупреждение травматизма, правила соревнований по плаванию.

Совершенствование техники работы рук брассом.

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук брассом.

Практика: Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с колобашкой.

Совершенствование техники плавания брассом.

Теория: наглядный пример и объяснение техники плавания брассом.

Практика: Плавание брассом с использованием лопаток. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением по 25 метров. Проплывание брассом дистанции от 100-200 метров.

ОФП. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения с помощью партнёра, упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Упражнения на развитие координации движений.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине.

Упражнения с набивными мячами

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с набивными мячами.

Практика: Подбрасывание мяча вверх согнутыми или прямыми руками. Броски мяча из-за головы в парах. Передача набивного мяча снизу в парах. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед грудью.

Упражнения на развитие силы.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, упражнения с отягощением, круговая тренировка. Планка на время (время на усмотрение тренера) Пресс, сгибание и разгибание рук по 100 раз, поднятие прямых ног за головой.

Упражнения для мышц живота

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для мышц живота.

Практика: сгибание туловища, касаясь мячом пола за головой. Поднимание прямых ног (поочередное или одновременное) с передачей мяча из одной руки в другую под ногами.

Упражнения на развитие скорости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: Спринтерский бег. Спец. беговые упражнения. Ускорения отрезками по 30 метров. Челночный бег 3\*10.

СФП. Упражнения на тренажере «Пловец».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Практика: комплекс упражнений с ленточными эспандерами, резиной.

Имитационные упражнения на гимнастических матах.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений на гимнастических матах.

Практика: выполнение упражнения для рук и ног (на усмотрение тренера).

Гимнастические упражнения для развития гибкости плечевого и тазобедренного суставов.

Практика: комплексы ОРУ с различными предметами.

Техническая подготовка

1. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с колобашкой.
2. Плавание брассом с использованием лопаток.
3. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением по 25 метров.
4. Проплывание брассом дистанции от 100-200 метров.

Модуль 4. Обучение и совершенствование техники плавания баттерфляй

Баттерфляй – один из наиболее технически сложных стилей плавания, исключительно важна правильная техника. Баттерфляй (от англ. «Butterfly»-

бабочка) как стиль плавания получил название из-за сходства движений человека и крыльев бабочки.

Это достаточно технически сложный стиль, требующий силы, гибкости, хорошей координации. Он часто используется на дистанциях от 50 метров и более на соревнованиях по плаванию.

**Цель:** укрепить здоровье обучающихся: общее физическое развитие занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, обучение техники плавания баттерфляем.

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить технике плавания баттерфляем;
- обучить технике выполнения поворота при плавании баттерфляем.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;

**Ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- плавать баттерфляем;
- правильно выполнять поворот в баттерфляе;

- знать правила поведения на соревнованиях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания баттерфляем;
- выполнения старта и поворота.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	28	29	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	13	14	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		10	10	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	52	54	

#### **Содержание модуля:**

Теория: влияние занятий плаванием на организм, предупреждение травматизма, правила соревнований по плаванию.

#### **Обучение движению рук в баттерфляе**

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук в баттерфляе.

Практика: Плавание с помощью непрерывных движений руками баттерфляем с использованием лопаток.

#### **Обучение движению ног в баттерфляе**

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений ног в баттерфляе.

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

Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

#### **Обучение движению рук и ног и дыхания в баттерфляе**

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук и ног, и дыхания.

Практика: Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами дыхание через цикл;

#### ОФП. Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения с помощью партнёра, упражнения на гимнастической стенке.

#### Упражнения на развитие координации движений

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений

Практика: Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине.

#### Упражнения на развитие ловкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие ловкости.

Практика: упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.

#### Упражнения на развитие силы

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, упражнения с отягощением.

#### Упражнения на развитие скорости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: Спец. беговые упражнения.

### СФП

#### Имитационные упражнения на гимнастических матах

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений на гимнастических матах.

Практика: выполнение упражнения для рук и ног

Гимнастические упражнения для развития гибкости плечевого и тазобедренного суставов

Практика: комплексы ОРУ с предметами.

Техническая подготовка.

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами баттерфляем на груди или на спине, с доской или без нее.
2. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
3. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами дыхание через цикл;
4. Плавание с помощью непрерывных движений руками баттерфляем с использованием лопаток.

### **336 часов в год**

#### **Модуль 1. Совершенствование навыков в плавании**

Совершенствование навыков плавания — это процесс, направленный на улучшение и оттачивание различных аспектов техники плавания, физической подготовки и психологической устойчивости. Этот процесс важен для пловцов всех уровней, от новичков до профессионалов, и включает в себя работу над множеством элементов.

**Цель:** совершенствовать приобретенные навыки в плавании.

**Задачи:**

- увеличить силовую нагрузку;
- самостоятельно выполнять комплекс имитационных упражнений.
- развить физические качества воспитанников
- развить личностные качества воспитанников такие как: целеустремленность, выносливость, трудолюбие.

**Ожидаемые результаты:**

- усовершенствование комплекса выполнения имитационных упражнений на суше;
- самостоятельное выполнение комплекса упражнений.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	4	35	39	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	29	32	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		7	65	72	

### Содержание модуля:

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Совершенствование техники выполнения выхода кролем на груди

Теория: демонстрация и объяснение техники выхода кролем на груди.

Практика: выполнение выхода кролем на груди.

Совершенствование техники выполнения выхода кролем на спине

Теория: демонстрация и объяснение техники выхода кролем на спине

Практика: выполнение выхода кролем на спине.

Имитационные упражнения на суше

Практика: имитация простейших гребковых движений ногами и руками; имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа; имитация стартового прыжка, имитация поворотов.

### ОФП

Упражнения для аэробной выносливости

Практика: бег на 800 метров.

Упражнения на развитие гибкости.

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: выполнение упражнений около гимнастической лестницы.

### Упражнения на развитие скоростных качеств

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: бег 200м с ускорением, эстафетный бег (каждый участник бежит по 60 метров); челночный бег 3x10.

### Упражнения на развитие силовых качеств

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: круговая тренировка (7 упражнений по 1 минуте, отдых между упражнениями 30 секунд, а между сериями 2 минуты); отжимания в течение минуты.

### Общеразвивающие упражнения

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса ОРУ в парах, с гимнастическими палками и ленточными эспандерами,

## СФП

### Гимнастические упражнения

Практика: выполнение на гимнастических матах положение группировки, выполнение перекатов вперёд, назад, вправо, влево.

Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Практика: комплекс упражнений с ленточными эспандерами.

### Комплекс упражнений для ног.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: упражнения на гимнастической скамейке; прыжки на скакалке 200 раз; приседания за минуту; выпады вперед.

## Модуль 2. Совершенствование кроля на груди и кроля на спине

Кроль – стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

Плавание кролем позволяет развить наибольшую скорость. Этот стиль плавания всегда используется на соревнованиях, когда правила разрешают плавать вольным стилем.

Цикл движений при плавании кролем на груди состоит из двух попеременных движений рук (гребков), попеременных движений ног (2, 4 или 6 ударов), вдоха и выдоха.

Кроль на спине — стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля — то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

Техника плавания кролем на спине похожа на технику плавания кролем на груди. При плавании кролем на спине пловец лежит на поверхности воды почти горизонтально, его затылок погружен в воду. Он продвигается вперед при помощи поочередных гребков правой и левой руками и попеременных движений ногами сверху — вниз. Закончив гребок, рука появляется из воды и проносится вперед по воздуху. На выполнение одного цикла движений приходится два гребка руками, шесть движений ногами, вдох и выдох.

**Цель:** совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- ~ совершенствовать технику работы рук в кроле на спине и в кроле на груди;
- ~ совершенствовать технику работы рук в сочетании с работой ног,
- совершенствовать технику работы корпусом при плавании кролем на спине.

#### *Развивающие:*

- ~ развить скоростно-силовые качества;
- ~ развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- ~ развить координационные способности.

#### *Воспитательные:*

- ~ воспитать навык самоконтроля;
- ~ воспитать морально-волевые качества.

### **Ожидаемые результаты:**

- ~ совершенствование техники работы рук в кроле на спине и в кроле на груди;
- ~ совершенствование технику работы рук в сочетании с работой ног;
- ~ совершенствование техники работы корпусом при плавании кролем на спине.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	55	56	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	25	26	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		23	23	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	104	106	

### **Содержание модуля:**

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине

Теория: наглядный пример и объяснение техники кролем.

Практика: Плавание с ускорениями по 50-100 метров кролем на груди и на спине со старта. Правильное выполнение выходов со старта на время (выход не меньше 6-ми метров после старта)

Плавание на 200 метров с правильным выполнением поворотов.

Совершенствование техники работы корпуса при плавании кролем на спине

Теория: наглядный пример и объяснение техники работы корпусом при плавании кролем на спине.

Практика: упражнения на работу корпусом (на усмотрение тренером)

ОФП. Общеразвивающие упражнения.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на скамейках и с использованием шведских лестниц.

Упражнения для ног

Практика: Приседания на одной ноге. Приседания на двух ногах.

Упражнения в парах

Практика: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: «лодочка», наклоны в положении сидя к одной и другой ноге.

Упражнения на развитие скоростных качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: спец. беговые упражнения, челночный бег 5\*10, эстафетный бег (каждый воспитанник бежит по 60 метров), спринтерский бег -100метров, подвижные игры: футбол, водное поло.

Упражнения на развитие силовых качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: круговая тренировка, в которую входят 7 упражнений, выполняемых в течение минуты. Отдых между упражнениями 30 секунд, между сериями 2 минуты.

Поднимание и опускание прямых ног в течение минуты. Пресс в течение минуты. Планка (время устанавливается тренером).

#### СФП. Гимнастические упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд.

#### Упражнения для развития гибкости рук

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития гибкости рук.

Практика: упражнения на тренажерах пловца (на усмотрение тренера).

#### Упражнения с набивными мячами

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с набивными мячами.

Практика: Сгибание рук в локтях вверху, над головой. Броски мяча из-за головы в парах. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед грудью. Бросок набивного мяча из-под себя одной рукой.

#### Упражнения для мышц живота

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для мышц живота.

Практика: Поднимание прямых ног (поочередное или одновременное) с передачей мяча из одной руки в другую под ногой. «Скручивания», «Велосипед».

## Упражнения на развитие общей выносливости

Практика: упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями.

### Техническая подготовка

1. Плавание с ускорениями по 50-100 метров кролем на груди и на спине со старта. Правильное выполнение выходов со старта на время (выход не меньше 6-ми метров после старта)
2. Плавание на 200 метров с правильным выполнением поворотов.
3. Плавание с трубкой для выполнения правильного гребка.
4. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шести ударной координации движений).
5. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
6. Плавание кролем на спине при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

### Модуль 3. Совершенствование техники плавания брасс

Брасс на груди — последовательность движений, который способствует ускорению пловца. В основном стиль используется при соревнованиях на длинные дистанции, так как помогает спортсмену равномерно распределить нагрузку на все тело, несмотря на увеличение скорости. С точки зрения техники, стиль является одним из самых сложных и требовательных в плане детального соблюдения цикла движений.

Брасс задействует основные мышечные группы, развивает выносливость и координацию, а в экстренных ситуациях этим стилем удобно плыть в одежде и меньше уставать на больших дистанциях.

**Цель:** усовершенствовать брасс.

**Задачи:**

- усовершенствовать технику плавания брассом;
- совершенствовать технику старта;

- совершенствовать технику поворота.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

- усовершенствование техники плавания брассом

**Содержание модуля:**

Теория: влияние занятий плаванием на организм, предупреждение травматизма, правила соревнований по плаванию.

Совершенствование техники плавания брассом

Теория: наглядный пример и объяснение техники плавания брассом.

Практика: Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением по 50 метров. Проплывание брассом дистанции до 400 метров.

ОФП. Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения с помощью партнёра, упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке, упражнения в парах(повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером)

Упражнения на развитие координации движений

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: Кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения стоя.

Упражнения с набивными мячами

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с набивными мячами.

Практика: Подбрасывание мяча вверх согнутыми или прямыми руками. Броски мяча из-под себя в парах. Передача набивного мяча над головой в парах.

#### Упражнения на развитие силы

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, упражнения с отягощением, круговая тренировка. Круговая тренировка( 5 упражнений в течение минуты, отдых между упражнениями 30 секунд, между сериями 2 минуты)

#### Упражнения для мышц живота

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для мышц живота.

Практика: сгибание туловища, касаясь мячом пола за головой. Поднимание прямых ног (поочередное или одновременное) с передачей мяча из одной руки в другую под ногой.

#### Упражнения на развитие скорости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: Спринтерский бег. Спец. беговые упражнения. Ускорения отрезками по 60 метров. Челночный бег 3\*10. Подвижные игры: баскетбол, футбол, водное поло.

#### СФП. Упражнения на тренажере «Пловец»

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Практика: комплекс упражнений с ленточными эспандерами, резиной.

#### Техническая подготовка

1. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением по 50 метров.
2. Проплывание брассом дистанции до 200 метров.
3. Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
4. Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
5. Плавание брассом с удлиненным скольжением.

#### Модуль 4. Обучение и совершенствование техники плавания баттерфляй

Баттерфляй – один из наиболее технически сложных стилей плавания, исключительно важна правильная техника. Баттерфляй (от англ. «Butterfly»-бабочка) как стиль плавания получил название из-за сходства движений человека и крыльев бабочки.

Стиль дельфин считается физически самым сложным способом плавания. Тем не менее это одновременно и самый эффектный стиль: движения пловца всегда производят впечатление на окружающих. По скорости баттерфляй уступает только кролю.

**Цель:** усовершенствовать технику плавания баттерфляем.

**Задачи:**

Обучающие:

- усовершенствовать технику плавания баттерфляем;
- совершенствовать технику старта;
- совершенствовать технику поворота.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;

- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплывать баттерфляем на груди 50 метров;
- правильно выполнять старт и поворот;
- знать правила поведения на соревнованиях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания баттерфляем;
- выполнения старта и поворота.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	41	42	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	20	21	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		15	15	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	77	79	

**Содержание модуля:**

Теория: влияние занятий плаванием на организм, предупреждение травматизма, правила соревнований по плаванию.

Совершенствование техники плавания баттерфляем

Теория: наглядный пример и объяснение техники плавания баттерфляем.

Практика: Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.

Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

#### Совершенствование техники старта и поворота в баттерфляе

Теория: наглядный пример и объяснение техники старта и поворота баттерфляем.

Практика: выполнение старта и поворота на воде.

#### ОФП. Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения на матах (наклоны)

#### Упражнения на развитие силы

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: Поднимание прямых ног на гимнастической стенке, круговая тренировка, которая включает 5–12 упражнений, направленных на поочередную проработку верхней части тела, нижней части тела и мышц туловища пловца. Каждое упражнение выполняется от 20 до 60 секунд без остановки или с очень коротким отдыхом между упражнениями.

#### Упражнения на развитие координации движений

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: Броски набивного мяча, бег с вращением (спиной, боком, прямо)

#### Упражнения на развитие ловкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие ловкости.

Практика: упражнение в равновесии на гимнастической скамейке, эстафетный бег, подвижные игры: водное поло, футбол, баскетбол.

Подвижные игры. Игры с бегом, прыжками, метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

#### Упражнения на развитие скорости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м, ускорения.

#### СФП. Упражнения на тренажере «Пловец»

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Практика: комплекс упражнений с ленточными эспандерами.

#### Имитационные упражнения на гимнастических матах

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений на гимнастических матах.

Практика: выполнение упражнения для рук и ног.

Гимнастические упражнения для развития гибкости плечевого и тазобедренного суставов.

Практика: маховые движения руками: имитационные движения кролем, брассом, баттерфляем, круговые движения.

#### Техническая подготовка

1. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.

2. Выполнение старта и поворота на воде.

3. Плавание при помощи движений руками, с колобашкой между бедрами.

4. Плавание при помощи движений руками с лопатками, с колобашкой между бедрами.

5. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

**420 часов в год**

## Модуль 1. Совершенствование навыков в плавании

Совершенствование навыков плавания — это процесс, направленный на улучшение и оттачивание различных аспектов техники плавания, физической подготовки и психологической устойчивости. Этот процесс важен для пловцов всех уровней, от новичков до профессионалов, и включает в себя работу над множеством элементов.

**Цель:** усовершенствовать приобретенные навыки в плавании.

**Задачи:**

- всестороннее развитие организма спортсмена, повысить уровень развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- повысить уровень волевой подготовленности спортсменов.

- развить силу и специальную выносливость мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом.

- развить специфические качества: быстроту, гибкость и ловкость, необходимые для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов.

**Ожидаемые результаты:**

- развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости;

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов;

- развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом;

- развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	

1	Общая физическая подготовка	4	22	26	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	42	45	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		7	65	72	

### **Содержание модуля:**

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Совершенствование техники выполнения выхода кролем на груди

Теория: демонстрация и объяснение техники выхода кролем на груди.

Практика: выполнение выхода кролем на груди.

Совершенствование техники выполнения выхода кролем на спине

Теория: демонстрация и объяснение техники выхода кролем на спине

Практика: выполнение выхода кролем на спине.

Имитационные упражнения на суше

Практика: имитация простейших гребковых движений ногами и руками; имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа; имитация стартового прыжка, имитация поворотов.

ОФП

Упражнения для аэробной выносливости

Практика: бег на 1000 метров.

Упражнения на развитие гибкости

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: выполнение упражнений около гимнастической лестницы.

Упражнения на развитие скоростных качеств

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: эстафетный бег (каждый участник бежит по 100 метров); челночный бег 4x10.

#### Упражнения на развитие силовых качеств

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: круговая тренировка (5 упражнений (на усмотрение тренера) по 1 минуте, отдых между упражнениями 30 секунд, а между сериями 1 минута); отжимания в течение минуты.

#### Общеразвивающие упражнения

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса ОРУ в парах, с гимнастическими палками и ленточными эспандерами,

#### СФП

#### Гимнастические упражнения

Практика: выполнение на гимнастических матах положение группировки, выполнение перекатов вперёд, назад, вправо, влево.

Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Практика: комплекс упражнений с ленточными эспандерами.

#### Комплекс упражнений для ног

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: упражнения на гимнастической скамейке; прыжки на скакалке в течение минуты; приседания за минуту; выпады вперед.

#### Модуль 2. Совершенствование кроля на груди и кроля на спине

Кроль – стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и

одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически, во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

Плавание кролем позволяет развить наибольшую скорость. Этот стиль плавания всегда используется на соревнованиях, когда правила разрешают плавать вольным стилем.

Цикл движений при плавании кролем на груди состоит из двух попеременных движений рук (гребков), попеременных движений ног (2, 4 или 6 ударов), вдоха и выдоха.

Кроль на спине — стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля — то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

Техника плавания кролем на спине похожа на технику плавания кролем на груди. При плавании кролем на спине пловец лежит на поверхности воды почти горизонтально, его затылок погружен в воду. Он продвигается вперед при помощи поочередных гребков правой и левой руками и попеременных движений ногами сверху — вниз. Закончив гребок, рука появляется из воды и проносится вперед по воздуху. На выполнение одного цикла движений приходится два гребка руками, шесть движений ногами, вдох и выдох.

**Цель:** усовершенствовать кроль на груди и на спине.

**Задачи:**

- развить силу и специальную выносливость мышц, несущих нагрузку при плавании кролем на спине и на груди.

- развить скоростную выносливость у воспитанников
- усовершенствовать технику плавания кролем на спине и на груди
- усовершенствовать гребок рукой при плавании кролем на спине и на груди.
- развить целеустремленность у воспитанников.

**Ожидаемые результаты:**

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов;
- развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании кролем на груди и на спине;
- развитие скоростной выносливости у воспитанников;
- усовершенствование техники плавания кролем на спине и на груди;
- усовершенствовать технику плавания кролем на груди (положение головы)
- развитие целеустремленности у воспитанников.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	77	78	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	34	35	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		26	26	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	138	140	

**Содержание модуля:**

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине

Теория: наглядный пример и объяснение техники кролем.

Практика: Плавание с ускорениями по 100-200 метров кролем на груди и на спине со старта. Правильное выполнение выходов со старта на время (выход

не меньше 8-ми метров после старта). Плавание на длинные дистанции для развития выносливости. Преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500 м кролем. Плавание кролем на спине и на груди с отягощением (пояс для плавания).

Усовершенствование положения головы при плавании на спине

Практика: Плавание с пластиковым стаканчиком на голове.

ОФП. Общеразвивающие упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на скамейках и с использованием шведских лестниц.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах

Практика: выполнение специального комплекса упражнений, используемого пловцами для увеличения подвижности в плечевом, голеностопном, тазобедренном суставах, позвоночном столбе (на усмотрение тренера).

Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения на растяжку, пружинистые покачивания в положении стоя согнувшись, «лодочка», наклоны в положении сидя к одной и другой ноге.

Упражнения на развитие скоростных качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: челночный бег 3\*10, эстафетный бег (каждый воспитанник бежит по 100 метров), бег 400 метров, подвижные игры: футбол, водное поло.

Упражнения на развитие силовых качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: круговая тренировка, в которую входят несколько упражнений, выполняемых в течение минуты. Поднимание и опускание прямых ног в течение минуты. Пресс. Планка (время устанавливается тренером).

#### СФП. Гимнастические упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Выпады вперед. Мостик из положения стоя.

#### Упражнения с набивными мячами

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с набивными мячами.

Практика: Сгибание рук в локтях вверху, над головой. Броски мяча из-за головы с ловлей перед собой. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед грудью. Бросок набивного мяча от груди одной рукой.

#### Упражнения для мышц живота

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для мышц живота.

Практика: «Боковые скручивания», «Велосипед».

#### Упражнения на развитие общей выносливости

Практика: упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями.

#### Техническая подготовка.

1. Плавание с ускорениями по 100-200 метров кролем на груди и на спине со старта.
2. Правильное выполнение выходов со старта на время (выход не меньше 8-ми метров после старта).
3. Плавание на длинные дистанции для развития выносливости.
4. Преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500 м кролем.
5. Плавание кролем на спине и на груди с отягощением (пояс для плавания).
6. Плавание кролем на спине с пластиковым стаканчиком на голове.

#### Модуль 3. Совершенствование техники плавания брасс

Брасс — способ плавания на груди, в котором руки подаются вперёд симметрично, а ноги совершают одновременный толчок в горизонтальной плоскости.

Один цикл движений при плавании брассом включает одно движение ногами, один вдох и выдох ртом, симметричное одновременное движение руками.

**Цель:** усовершенствовать технику плавания брасс.

**Задачи:**

- усовершенствовать технику плавания брассом
- повысить уровень развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств;
- создать функциональную базу, необходимую для достижения высоких спортивных результатов;
- повысить уровень волевой подготовленности спортсменов.
- развить силу и специальную выносливость мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом.
- развить специфические качества: быстроту, гибкость и ловкость, необходимые для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов.

**Ожидаемые результаты:**

- усовершенствование техники плавания брассом;
- создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов.
- развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании брассом.
- развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	54	55	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	25	26	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		22	22	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	102	104	

### **Содержание модуля:**

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

#### Совершенствование техники плавания брассом

Теория: наглядный пример и объяснение техники брасса

Практика: Плавание с ускорениями по 100-200 метров брассом. Правильное выполнение выходов со старта брассом (не меньше 6-ти метров). Плавание с удлинённым скольжением брассом. Преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 1500 м брассом

#### ОФП. Общеразвивающие упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на скамейках и с использованием шведских лестниц.

#### Упражнения на растягивание и подвижность в суставах

Практика: выполнение специального комплекса упражнений, используемого пловцами для увеличения подвижности в плечевом, голеностопном, тазобедренном суставах, позвоночном столбе (на усмотрение тренера).

#### Упражнения на развитие гибкости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: «лодочка», наклоны в положении сидя к одной и другой ноге.

#### Упражнения на развитие скоростных качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: челночный бег 3\*10, эстафетный бег (каждый воспитанник бежит по 100 метров), бег 400 метров, подвижные игры: футбол, водное поло.

#### Упражнения на развитие силовых качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: круговая тренировка, в которую входят 7 упражнений, выполняемых в течение минуты. Отдых между упражнениями 30 секунд, между сериями 2 минуты. Поднимание и опускание прямых ног в течение минуты. Пресс в течение минуты. Планка (время устанавливается тренером).

#### СФП

#### Упражнения с набивными мячами

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с набивными мячами.

Практика: Стибание рук в локтях вверху, над головой. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед грудью. Бросок набивного мяча из-за головы одной рукой. Бросок набивного мяча массой 2 кг.

#### Упражнения для мышц живота

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для мышц живота.

Практика: «Боковые скручивания», «Велосипед».

#### Упражнения на развитие общей выносливости

Практика: упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями.

#### Техническая подготовка

1. Плавание с ускорениями по 100-200 метров брассом.

2. Правильное выполнение выходов со старта брассом (не меньше 6-ти метров).
3. Плавание с удлинённым скольжением брассом.
4. Преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 500 м брассом.
5. Плавание в полной координации на задержке дыхания.
6. Плавание в полной координации с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

#### Модуль 4. Обучение и совершенствование техники плавания баттерфляй

Баттерфляй – один из наиболее технически сложных стилей плавания, исключительно важна правильная техника. Баттерфляй (от англ. «Butterfly»-бабочка) как стиль плавания получил название из-за сходства движений человека и крыльев бабочки.

Для этого способа плавания характерна одновременная работа рук: они вместе делают гребок и проносятся над водой. В середине прошлого века движения ногами в баттерфляе выполнялись также, как в брассе. С тех пор техника претерпела качественные изменения, и сегодня пловцы используют не толчок ногами (как в брассе), а удары (почти как в кроле, только сразу двумя).

При плавании баттерфляем имеется несколько вариантов согласования движений (одноударная, двухударная и трехударная координация). Наиболее распространенным является двухударный вариант.

**Цель:** усовершенствовать технику плавания баттерфляем.

**Задачи:**

Обучающие:

- усовершенствовать технику плавания баттерфляем;
- совершенствовать технику старта;
- совершенствовать технику поворота.

Развивающие:

- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;

- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;

**Ожидаемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- теоретические аспекты техники плавания баттерфляем.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплыть баттерфляем дистанцию 100 метров;
- знать правила поведения на соревнованиях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения выхода на груди после поворота.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	54	55	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	25	26	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		22	22	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	102	104	

**Содержание модуля:**

Теория: влияние занятий плаванием на организм, предупреждение травматизма, правила соревнований по плаванию.

Совершенствование техники работы рук в баттерфляе

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук в баттерфляе.

Практика: И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а)на первый удар ногами начать пронос правой руки

по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

#### Совершенствование техники работы ног в баттерфляе

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений ног в баттерфляе.

Практика: Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

#### Совершенствование техники плавания баттерфляем

Теория: наглядный пример и объяснение техники плавания баттерфляем.

Практика: Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

Ускорения баттерфляем отрезками по 50 метров (количество ускорений на усмотрение тренера).

#### Совершенствование техники старта и поворота в баттерфляе

Теория: наглядный пример и объяснение техники старта и поворота в баттерфляе.

Практика: имитационные упражнения на суше, упражнения в воде (на усмотрение тренера).

#### ОФП. Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения с помощью партнёра, упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

#### Упражнения на развитие координации движений

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекуты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекуты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине.

#### Упражнения с набивными мячами

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с набивными мячами.

Практика: Сгибание рук в локтях, касаясь мячом груди. Подбрасывание мяча вверх согнутыми или прямыми руками. Броски мяча из-за головы с ловлей перед собой. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед грудью.

#### Упражнения на развитие ловкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие ловкости.

Практика: упражнение в равновесии на гимнастической скамейке.

#### Упражнения на развитие силы

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, упражнения с отягощением, круговая тренировка, прыжки на скакалке в заданном тренером режиме. Прыжки на скакалке (100 раз).

Планка на время (время на усмотрение тренера)

Пресс, сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение минуты, поднятие ног за головой.

#### Упражнения для мышц живота

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для мышц живота.

Практика: сгибание туловища, касаясь мячом пола за головой. Поднятие прямых ног (поочередное или одновременное) с передачей мяча из одной руки в другую под ногой.

#### Упражнения на развитие скорости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: Спринтерский бег. Спец. беговые упражнения. Ускорения отрезками по 30 метров. Челночный бег. Эстафета, в которой каждый ребенок бежит по 100м.

#### СФП. Упражнения на тренажере «Пловец»

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Практика: комплекс упражнений с ленточными эспандерами, с резиной.

#### Имитационные упражнения на гимнастических матах

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений на гимнастических матах.

Практика: выполнение упражнения для рук и ног (на усмотрение тренера).

Гимнастические упражнения для развития гибкости плечевого и тазобедренного суставов

Практика: комплексы ОРУ с предметами.

Техническая подготовка.

1. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

3. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двух ударной слитной координации.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двух ударного дельфина.

5. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

6. Ускорения баттерфляем отрезками по 50 метров (количество ускорений на усмотрение тренера).

504 часа в год

### Модуль 1. Совершенствование навыков в плавании

Совершенствование навыков в плавании — это процесс, направленный на улучшение и оттачивание различных аспектов техники плавания, физической подготовки и психологической устойчивости. Этот процесс важен

для пловцов всех уровней, от новичков до профессионалов, и включает в себя работу над множеством элементов.

**Цель:** усовершенствовать комплекс имитационных упражнений.

**Задачи:**

- повысить уровень волевой подготовленности спортсменов;
- развить специфические качества: быстроту, гибкость и ловкость, необходимые для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов.
- развить скоростно-силовые качества;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

**Ожидаемые результаты:**

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов;
- развитие силы и специальной выносливости мышц, несущих нагрузку при плавании избранным способом;
- развитие специфических качеств: быстроты, гибкости и ловкости, необходимых для плавания избранным способом и выполнения старта и поворотов.
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;
- развитие координационных способностей.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	4	22	26	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	3	42	45	Опрос, наблюдение
3	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		7	65	72	

### **Содержание модуля:**

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Совершенствование техники выхода кролем на груди и на спине после старта

Теория: демонстрация и объяснение техники выхода кролем на груди.

Практика: выполнение выхода кролем на груди и на спине после старта.

Совершенствование техники выполнения выхода кролем на спине и на груди после поворота

Теория: демонстрация и объяснение техники выхода кролем на спине

Практика: выполнение выхода кролем на спине и на груди после поворота.

Имитационные упражнения на суше;

Практика: имитация простейших гребковых движений ногами и руками; имитация движений ногами при плавании кролем, сидя и лежа; имитация стартового прыжка, имитация поворотов.

### **ОФП**

Упражнения для аэробной выносливости

Практика: бег на 1000-1500 метров.

Упражнения на развитие гибкости

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: выполнение упражнений около гимнастической лестницы.

Упражнения на развитие скоростных качеств

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: эстафетный бег (каждый участник бежит по 200 метров); челночный бег 5x10.

Упражнения на развитие силовых качеств

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: круговая тренировка (7 упражнений (на усмотрение тренера) по 1 минуте, отдых между упражнениями 30 секунд, а между сериями 1 минута); отжимания в течение минуты, пресс за минуту.

#### Общеразвивающие упражнения

Теория: демонстрация и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: выполнение комплекса ОРУ в парах, с гимнастическими палками и ленточными эспандерами,

#### СФП

#### Гимнастические упражнения

Практика: выполнение на гимнастических матах положение группировки, выполнение перекатов вперёд, назад, вправо, влево.

Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец»

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Практика: комплекс упражнений с ленточными эспандерами.

#### Комплекс упражнений для ног

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения комплекса упражнений для ног.

Практика: прыжки на скакалке в течение минуты; приседания за минуту; выпады вперед;

#### Модуль 2. Совершенствование кроля на груди и кроля на спине

Кроль – стиль плавания на груди, при движении которым пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками, и одновременно постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости. Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически,

во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

Плавание кролем позволяет развить наибольшую скорость. Цикл движений при плавании кролем на груди состоит из двух попеременных движений рук (гребков), попеременных движений ног (2, 4 или 6 ударов), вдоха и выдоха.

Кроль на спине — стиль плавания, который визуально похож на кроль, но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль на дистанциях до 200 метров. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Ещё одна особенность стиля — то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

Техника плавания кролем на спине похожа на технику плавания кролем на груди. При плавании кролем на спине пловец лежит на поверхности воды почти горизонтально, его затылок погружен в воду. Он продвигается вперед при помощи поочередных гребков правой и левой руками и попеременных движений ногами сверху — вниз. Закончив гребок, рука появляется из воды и проносится вперед по воздуху. На выполнение одного цикла движений приходится два гребка руками, шесть движений ногами, вдох и выдох.

**Цель:** совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине.

**Задачи:**

- совершенствовать технику работы рук в кроле на спине и на груди;
- совершенствовать технику работы рук в сочетании с дыханием.

**Развивающие:**

- развить скоростно-силовые качества;
- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

**Воспитательные:**

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;

**Ожидаемые результаты:**

- совершенствование техники работы рук в кроле на спине и на груди;
- совершенствование техники работы рук в сочетании с работой ног.
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие мышц костно-связочного аппарата ног;
- развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса;
- развитие координационных способностей.

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теори я	практ ика	всег о	
1	Общая физическая подготовка	1	89	90	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	41	42	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		39	39	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	170	172	

**Содержание модуля:**

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине

Теория: наглядный пример и объяснение техники кролем.

Практика: Плавание с ускорениями по 25 метров кролем на груди и на спине со старта (темп на усмотрение тренера). Правильное выполнение выходов со старта на время (выход не меньше 10-ти метров после старта). Плавание на длинные дистанции для развития выносливости. Преодоление с умеренной

интенсивностью дистанций до 2000 м кролем на груди и на спине. Плавание 30 минут для развития выносливости.

Эстафетное плавание кролем на груди и на спине по 50 метров.

ОФП. Общеразвивающие упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на скамейках и с использованием шведских лестниц.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах

Практика: выполнение специального комплекса упражнений, используемого пловцами для увеличения подвижности в плечевом, голеностопном, тазобедренном суставах, позвоночном столбе (на усмотрение тренера).

Упражнения на развитие скоростных качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: челночный бег 3\*10, эстафетный бег (каждый воспитанник бежит по 400 метров), бег 1000метров, подвижные игры: футбол, водное поло.

Упражнения на развитие силовых качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: круговая тренировка, в которую входят 7 упражнений, выполняемых в течение минуты. Отдых между упражнениями 30 секунд, между сериями 1 минута. Поднимание и опускание прямых ног в течение минуты. Пресс в течение минуты. Планка (время устанавливается тренером). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 50 раз.

СФП. Гимнастические упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Выпады вперед. Мостик из положения стоя.

#### Упражнения с набивными мячами

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с набивными мячами.

Практика: Сгибание рук в локтях вверху, над головой. Броски мяча из-за головы с ловлей перед собой. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед грудью. Бросок набивного мяча от груди одной рукой.

#### Техническая подготовка

1. Плавание с ускорениями по 50 метров кролем на груди и на спине со старта (темп на усмотрение тренера).
2. Правильное выполнение выходов со старта на время (выход не меньше 10-ти метров после старта).
3. Плавание на длинные дистанции для развития выносливости.
4. Преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 800 м кролем на груди и на спине.
5. Безостановочное плавание 15 минут для развития выносливости.
6. Эстафетное плавание кролем на груди и на спине по 50 метров.

#### Модуль 3. Совершенствование техники плавания брасс

Брасс — стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

**Цель:** совершенствование техники плавания брассом.

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствовать технику плавания брассом;

Развивающие:

- развить скоростно-силовые качества;
- развить гибкость, выносливость, ловкость.

- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать устойчивую мотивацию к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплывать брассом на груди 200 метров;
- правильно выполнять старт и поворот;
- знать правила поведения на соревнованиях.

Обучающийся должен приобрести навык:

- плавания брассом;

№ п/ п	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теория	практи ка	всего	
1	Общая физическая подготовка	1	68	69	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	28	29	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		31	31	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	128	130	

### Содержание модуля:

Теория: знакомство с техникой безопасности в спортивном зале и в бассейне, с гигиеническими требованиями посещения бассейна.

Совершенствование техники плавания брассом

Теория: наглядный пример и объяснение техники брасса.

Практика: Плавание с ускорениями по 200 метров брассом. Правильное выполнение выходов со старта брассом (не меньше 6-ти метров). Преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 2000 м брассом Плавание в

течение 30 минут брассом для развития выносливости. Эстафетное плавание брассом по 50 метров.

#### ОФП. Общеразвивающие упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: упражнения с гимнастическими палками, на скамейках и с использованием шведских лестниц.

#### Упражнения на растягивание и подвижность в суставах

Практика: выполнение специального комплекса упражнений, используемого пловцами для увеличения подвижности в плечевом, голеностопном, тазобедренном суставах, позвоночном столбе (на усмотрение тренера).

#### Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: Наклон из положения стоя (нужно достать пола руками, кулаками)

#### Упражнения на развитие скоростных качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скоростных качеств.

Практика: челночный бег 3\*10, эстафетный бег (каждый воспитанник бежит по 400 метров), бег 1000 метров, подвижные игры: футбол, водное поло.

#### Упражнения на развитие силовых качеств

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силовых качеств.

Практика: круговая тренировка, в которую входят 7 упражнений, выполняемых в течение минуты. Отдых между упражнениями 30 секунд, между сериями 1 минута. Поднимание и опускание прямых ног в течение минуты. Пресс в течение минуты. Планка (время устанавливается тренером). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 100 раз (сериями).

#### СФП. Гимнастические упражнения

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения гимнастических упражнений.

Практика: перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Выпады вперед. Мостик из положения стоя.

#### Упражнения с набивными мячами

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с набивными мячами.

Практика: Сгибание рук в локтях вверху, над головой. Броски мяча из-под себя в парах. Перебрасывание мяча одной рукой партнеру и умение поймать мяч одной рукой. Бросок набивного мяча, массой 3 кг. Бросок набивного мяча из одной рукой.

#### Упражнения для мышц живота

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для мышц живота.

Практика: «Боковые скручивания», «Велосипед». Поднимание прямых ног за голову (50 раз)

#### Упражнения на развитие общей выносливости.

Практика: упражнения на тренажерах с отягощениями.

#### Техническая подготовка

1. Плавание с ускорениями по 200 метров брассом.
2. Правильное выполнение выходов со старта брассом (не меньше 6-ти метров).
3. Преодоление с умеренной интенсивностью дистанций до 2000 м брассом
4. Плавание в течение 30 минут брассом для развития выносливости.
5. Эстафетное плавание брассом по 50 метров.
6. Плавание в полной координации с произвольным дыханием с вдохом в конце гребка.

#### Модуль 4. Обучение и совершенствование техники плавания баттерфляй

Баттерфляй – это один из технически сложных и утомительных стилей плавания. Техника этого стиля предполагает одновременный взмах обеими руками вперед и движение тазом и бедрами для придания телу ускорения. Во время одного взмаха руками и двух движений тазом происходит один вдох и один выдох.

Баттерфляй задействует все группы мышц. Основная нагрузка приходится на плечи, мышцы спины, поясницу, грудь, пресс и бедра.

Одна из основных сложностей этого стиля – освоение техники движения и включение к циклу движений конечностями дыхания.

**Цель:** совершенствовать технику плавания баттерфляем.

**Задачи:**

Обучающие:

- совершенствовать технику плавания баттерфляем;
- совершенствовать технику работы ног и рук в баттерфляе;

Развивающие:

- развить мышцы костно-связочного аппарата ног;
- развить силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- развить координационные способности.

Воспитательные:

- воспитать навык самоконтроля;
- воспитать морально-волевые качества;

Ожидаемые результаты:

Обучающийся должен знать:

- теоретические аспекты техники плавания баттерфляем.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплыть баттерфляем дистанцию 200 метров;

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения выхода на груди после поворота.

№ п/	Наименование разделов	Количество часов			Формы промежуточной
		теория	практи	всего	

п			ка		аттестации
1	Общая физическая подготовка	1	68	69	Опрос, наблюдение
2	Специальная физическая подготовка	1	28	29	Опрос, наблюдение
3	Техническая подготовка		31	31	Наблюдение
4	Контрольные испытания		1	1	Контрольные испытания
Всего часов модуля в год		2	128	130	

### **Содержание модуля:**

Теория: влияние занятий плаванием на организм, предупреждение травматизма, правила соревнований по плаванию.

Совершенствование техники работы рук в баттерфляе

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений рук в баттерфляе.

Практика: Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Совершенствование техники работы ног в баттерфляе

Теория: наглядный пример и объяснение техники движений ног в баттерфляе.

Практика: Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двух ударного дельфина.

Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

Совершенствование техники плавания баттерфляем

Теория: наглядный пример и объяснение техники плавания баттерфляем.

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

Плавание дельфином в слитной двух ударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

Плавание дельфином в ритме двух ударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

Плавание баттерфляем в режиме, установленном тренером.

Ускорения баттерфляем отрезками по 100-200 метров.

Плавание баттерфляем на скорость (темп устанавливает тренер).

Совершенствование техники старта и поворота в баттерфляе.

Теория: наглядный пример и объяснение техники старта и поворота в баттерфляе.

Практика: имитационные упражнения на суше, упражнения в воде (на усмотрение тренера).

ОФП. Упражнения на развитие гибкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие гибкости.

Практика: упражнения с помощью партнёра, упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Упражнения на развитие координации движений

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие координации движений.

Практика: Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекуты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекуты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине.

Упражнения с набивными мячами

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений с набивными мячами.

Практика: Стибание рук в локтях, касаясь мячом груди. Подбрасывание мяча вверх согнутыми или прямыми руками. Броски мяча из-за головы с ловлей перед собой. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед грудью.

Упражнения на развитие ловкости

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие ловкости.

Практика: упражнение в равновесии на гимнастической скамейке, эстафетный бег.

#### Упражнения на развитие силы

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие силы.

Практика: прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, перепрыгивание предметов, бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, упражнения с отягощением, круговая тренировка.

#### Планка на время (время на усмотрение тренера)

Пресс, сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение минуты, поднятие ног за головой.

#### Упражнения для мышц живота

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для мышц живота.

Практика: сгибание туловища, касаясь мячом пола за головой. Поднятие прямых ног (поочередное или одновременное) с передачей мяча из одной руки в другую под ногой.

#### Упражнения на развитие скорости.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на развитие скорости.

Практика: Спринтерский бег. Спец. беговые упражнения. Ускорения отрезками по 100 метров. Челночный бег. Эстафета, в которой каждый ребенок бежит по 400м.

#### СФП. Упражнения на тренажере «Пловец»

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений на тренажере «Пловец».

Практика: комплекс упражнений с ленточными эспандерами, упражнения на тренажере.

Имитационные упражнения на гимнастических матах.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения имитационных упражнений на гимнастических матах.

Практика: выполнение упражнения для рук и ног (на усмотрение тренера).

Гимнастические упражнения для развития гибкости плечевого и тазобедренного суставов.

Практика: комплексы ОРУ с предметами (лента, гимнастическая палка).

Техническая подготовка.

1. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
2. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
3. Плавание дельфином в слитной двух ударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
4. Плавание дельфином в ритме двух ударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
5. Плавание баттерфляем в режиме, установленном тренером.
6. Ускорения баттерфляем отрезками по 25-50 метров.
7. Плавание баттерфляем на скорость (темп устанавливает тренер).

### **3.2 Воспитательная работа**

План воспитательной работы утверждается на учебный год и включает в себя:

- теоретические занятия с просмотром учебных и художественных видеофильмов, имеющих воспитательное значение и оказывающих влияние

на воспитанников, с рассказом примеров из личной жизни, рассказом воспитанников своих примеров поступков и проступков.

- родители, вовлекаемые в учебный процесс. Родительские собрания совместные с детьми, разбор ситуаций на собраниях, совместные походы и прогулки, открытые занятия.

- специальные упражнения: на выносливость, воспитывающие силу воли, воспитывающие волю к победе - слабый против сильного, чтобы воспитать командный дух, умение помочь товарищу по команде.

- традиции и ритуалы: день именинника, поздравление с днем рождения и другими праздниками.

- посещение Музея спортивной славы нашего города, знакомство со спортсменами старшего поколения, ветеранами спорта, приглашение действующих спортсменов на занятия для проведения мастер-классов.

- посещение традиционных соревнований по плаванию.

- организация бесед, лекций и тематических занятий о вредных привычках, о пользовании социальными сетями и интернетом, организация спортивных праздников, викторин о здоровом образе жизни, пользе спорта.

### **3.3 Соревнования**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Плавание»

- ~ соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- ~ соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- ~ выполнение плана программы;
- ~ прохождение предварительного соревновательного отбора;
- ~ наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

~ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В плавании проводятся соревнования и регистрируются рекорды мира, Европы и России (женщины и мужчины) по разным способам и дистанциям:

~ вольный стиль - 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м;

~ на спине - 50, 100, 200 м;

~ брасс - 50, 100, 200 м;

~ баттерфляй - 50, 100, 200 м;

~ комплексное плавание - 100 (только в бассейне 25 м), 200, 400 м;

~ эстафета вольным стилем - 4x100, 4x200 м;

~ комбинированная эстафета - 4x100 м.

### **Содержание рабочей программы занятий по подготовке к соревнованиям**

#### *Организация и проведение соревнований*

~ Разбор правил соревнований. Права и обязанности участников.

~ Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных соревновательных ситуациях.

~ Замечания, предупреждения и дисквалификация спортсменов. Роль судьи как воспитателя.

~ Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

~ Особенности и виды соревнований.

~ Положение о соревнованиях. Составление календаря. Оценка результатов. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований.

~ Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и тому подобное.

### 3.4 Форма аттестации и контроля

#### *Медицинский контроль*

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача.

Условием эффективной подготовки обучающихся является система педагогического контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировочного занятия.

Контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

На учебно-тренировочных занятиях применяются такие виды и методы контроля:

- предварительный контроль в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава обучающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения;

- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием обучающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии;

- текущий контроль (дает возможность оценить состояние обучающихся в течение дня);

- итоговый контроль в конце учебного года для определения успешности выполнения годового календарного плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявление положительных и

отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья обучающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

Метод наблюдения, как правило, применяется в качестве оперативного контроля. Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте наблюдения за степенью утомления обучающихся.

**Карта наблюдения за степенью утомления в ходе  
учебно-тренировочного занятия**

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющее беспорядочным дыханием
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и освоения упражнений.

Текущий контроль – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнения тренировочного задания обучающимися по результатам проверки. Тренер-преподаватель следит за посещаемостью занятий. Отметку текущего контроля тренер-преподаватель осуществляет в журналах учета групповых занятий.

Контроль соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, результаты соревновательной деятельности.

Для оценки уровня освоения данной программы проводится аттестация обучающихся. Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливается в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестации обучающихся:

- теоретическая подготовка – в форме устного опроса;
- общая физическая подготовка, специально-физическая подготовка – сдача контрольных испытаний;
- участие в соревнованиях – определяется по итогам учебного года.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки

### **Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке**

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Вопросы подготавливаются по пройденным темам на теоретических занятиях. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет: составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы.

Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

### **Методика проведения и оценивания знаний по общей физической, специально-физической подготовках**

Для оценки уровня освоения данной программы обучающемся необходимо пройти контрольные испытания.

**Техника плавания оценивается тренером-преподавателем** в зависимости от возраста и физических возможностях обучающегося.

#### **Контрольные испытания и методические указания к их выполнению**

**Бег 30 метров** с высокого старта проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

**Челночный бег 3 x 10 метров** - на расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** проводится в спортивном зале (на спец площадке). Выполняется толчком двух ног от линии или края доски. Разрешается три попытки.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)** – необходимо удержаться после третьего наклона в течение трех секунд, не сгибая ноги в коленных суставах.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** выполняется из положения планки, руки на ширине плеч, до касания платформы.

**Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя** применяется при бросании мяча в обруч и кольцо, через веревку или сетку. Участник, удерживает мяч двумя руками, выполняет метание мяча через голову как можно дальше.

Исходное положение: ноги на ширине плеч; руки подняты вверх и согнуты так, чтобы находился за головой. При замахе туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; тяжесть тела переносится назади стоящую ногу. При броске ребенок выпрямляет туловище и ноги, поднимается на носки, руки вытягивает вперед – вверх и делает бросок.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине** - вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Обучающийся подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

**Выкрут прямых рук** - исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.

**Дистанция 25 м с помощью одних ног** - проплыть указанную дистанцию можно только с помощью одних ног. упражнение считается выполненным при мягкой расслабленной работе ног и горизонтальном положении тела. Без учета времени.

**Дистанция 25 м в полной координации** - упражнение выполняется в положении как на груди, так и на спине и способствует совершенствованию движений ногами и руками 1 попытка. упражнение считается выполненным при сохранении правильной техники на протяжении всей выбранной дистанции. Без учета времени

**Дистанция 50 метров (вольный стиль)** – проплыть необходимую дистанцию вольным стилем.

**Комплексное плавание 100 метров** - проплыть необходимую дистанцию.

### Оценочные материалы

Выполнение контрольных испытаний определяется следующими оценками: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал».

Для успешного прохождения промежуточной аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 60% положительных оценок («сдал») и получить общий «сдал» по всем контрольным нормативам.

*Контроль соревновательной деятельности (ОСД).* Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по плаванию, результаты соревновательной деятельности.

№	Упражнения	Ед.изм	Нормативы									
			7-9 лет		10-11 лет		12-13 лет		14-15лет		16 лет и старше	
			м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			6,9	7,1	6,5	6,8	5,6	6,0	4,7	5,0	4,7	5,0
2	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			10,1	10,6	9,5	10,3	8,0	9,0	7,2	8,0	6,9	7,9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			110	105	120	110	130	120	140	130	150	140
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+4	+5	+7	+9	+9	+13	+11	+15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			7	4	10	5	13	7	-	11	-	15
6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			3,5	3,0	4,0	3,5	5,3	4,5	6,8	4,9	7,5	5,3
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	-		-		-		не менее		не менее	
									8	-	12	-
8	Выкрут прямых рук	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	

			1	1	3	3	5	5	5	5	5	5
9	Дистанция 25 м с помощью одних ног	с	без учета времени		-		-		-		-	
10	Дистанция 25 м в полной координации	с	без учета времени		-		-		-		-	
11	Плавание (вольный стиль) 50 метров	с	без учета времени		без учета времени	не более		не более		не более		
						0,45	0,55	0,35	0,40	0,30	0,35	
12	Комплексное плавание 100 метров	с	-		без учета времени	не более		не более		не более		
						1,45	1,50	1,40	1,45	1,35	1,40	

#### 4. Методическое обеспечение программы

Цель методического обеспечения – обеспечить теоретическую и практическую подготовку тренеров-преподавателей, оснащение тренировочного процесса необходимыми методическими, техническими средствами обучения, всем необходимым для успешной реализации Программы.

Методическое обеспечение включает в себя:

- наличие фонда методической литературы по физической культуре и спорту;

- наличие фонда дидактических материалов;

- стендовое информирование в фойе Учреждения.

Для оказания инструктивной методической помощи в Учреждении подобран дидактический материал. Имеется компьютерная и видеотехника.

Таким образом, методическое обеспечение реализуется как условие эффективного обеспечения деятельности участников тренировочного процесса, а также как ресурсная поддержка в создании условий для самореализации ребенка, развития, его креативности, интеллектуального потенциала. Первичным звеном процесса тренировочного занятия является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия.

Методическое обеспечение программы включает в себя следующие методы и приемы проведения занятий:

~ Словесные (рассказ, объяснения, указания);

~ Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы);

~ Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения об обучающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп распределен в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое учебно-тренировочное занятие, которое состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (20% времени учебно-тренировочного занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок.

Основная часть (70% времени учебно-тренировочного занятия) - овладение главными и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (10% времени учебно-тренировочного занятия) - приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Уборка инвентаря, замечания и задания тренера-преподавателя.

Обязательным компонентом подготовки являются соревнования между обучающимися. Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

## **5. Список литературы**

### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2013 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»// Текст Федерального закона опубликован на «Официальном интернет-портале правовой информации» ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)) с изменениями от 08 декабря 2020г.

2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»//Текст приказа опубликован на Официальный интернет-портал правовой информации (<http://pravo.gov.ru>) 27.09.2022 г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Официальный интернет-портал правовой информации ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)) 21.12.2020г.
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»// бюллетень «Официальные документы в образовании», март 2007г. № 9.

#### **Литература для педагогических работников:**

1. Непочатых М.Г., Богданова В.А., Лабзо К.С., Никитина И.Ю., Алексеева О.И., Смирнов А.М. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009.
2. Нечунаев И.П. Плавание (книга-тренер). /Издательство Эксмо. М.:2012-272с.
3. Пахомова С.В. Методика закаливания организма: методические рекомендации/Оренбург: ОГУ, 2010-35с.
4. Д. Сало, С. Риуолд Совершенная подготовка для плавания / Дэйв Сало, Скотт Риуолд; [перевод с англ. И.Ю. Марченко]. - Москва: Евро-Менеджмент, 2015. - 268 с.
5. Плавание в вузе: начальное обучение, обучение спортивным способам: учебное пособие / сост.: И.В. Переверзева, Л.А. Кирьянова, П.К. Кузнецов, О.В. Демиденко, В.В. Вольский. – Ульяновск: УлГТУ, 2017. – 239 с.

6. Плавание: учебник для СПО / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия:Профессиональное образование).

7. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2кн./под общ. редакцией В.Н. Платонова. – М.: 2012. -480с.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.

2. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.

3. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.

4. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 2013. 384 с.

5. Физическая культура в семье. / Под ред. Н.В. Школьниковой. М.: ФИЗ, 2013. 398 с