

Управление образования администрации  
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»  
муниципального образования Кандалакшский район

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
МАУДО «ДЮСШ»  
протокол № 3  
от «09» января 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
МАУДО «ДЮСШ»  
протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
МАУДО «ДЮСШ»  
протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «ДЮСШ»  
В.В.Рак  
приказ от 09.01.2023! № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «ДЮСШ»  
В.В.Рак  
приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «ДЮСШ»  
В.В.Рак  
приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Скоростное плавание»  
(базовый уровень)  
Возраст обучающихся с 10 до 16 лет.  
Нормативный срок реализации: 9 месяцев.

Составители:  
Жарина Г.В. - старший тренер-преподаватель по плаванию МАУДО «ДЮСШ»  
Лопатюк М.А. - зам. директора по УВР МАУДО «ДЮСШ»  
Короткова И.Е. - инструктор-методист МАУДО «ДЮСШ»

2023 год  
г. Кандалакша

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	7
Содержание изучаемого курса	8
Комплекс организационно-педагогических условий	11
Список литературы	15
Приложения	17-32

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый.

**Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Скоростное плавание**» (**базовый уровень**) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- постановлением 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»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Указом президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- паспортом приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 № 11;
- паспортом федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утверждённого протоколом заседания президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10;
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки мурманской области от 19.03.2020 №462 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области.

Программный материал построен на основании:

1. Примерной программы «Плавание» для ДЮСШ, СДЮШОР.
2. Методической и специальной литературы (см. список литературы).
3. Личного многолетнего профессионального опыта тренеров-преподавателей в данном виде спорта.

Программа разработана в целях формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям плаванием и физическими упражнениями; направлена на разностороннее физическое развитие и укрепление здоровья учащихся; профилактику различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем, способствует улучшению функциональных возможностей организма. Плавание называют идеальным видом движения, так как ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения. Содержание программы «Скоростное плавание» предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков для дальнейшего совершенствования в плавании в зависимости от возраста, физической, технической подготовленности и способностей обучающихся.

Программа составлена с учетом условий работы плавательного бассейна г. Кандалакша. Учебно-тренировочная нагрузка в неделю может варьироваться в зависимости от конкретных условий с учетом режима работы общеобразовательных школ города, контингента учащихся, календаря спортивно-массовых мероприятий на текущий год, уставом учреждения и требований техники безопасности.

В учебно-тренировочном процессе активно используются интерактивные технологии.

В программе введены схемы учета физического развития детей, проведение ежемесячного мониторинга физического развития и состояния здоровья. Организация соревнований по общей физической подготовке.

**Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность реализации программы** состоит в том, что умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков.

Плавание – наиболее массовый и популярный вид спорта, который оказывает огромное влияние на широкие слои населения. При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т. е. строгим чередованием напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

История развития плавания имеет очень давние корни. В древности культ воды был у всех народов. Люди почитали богов, которые повелевали водами (Посейдон, Нептун). Наиболее ранние изображения, на которых показаны люди плывущие способами, похожими на брасс и кроль, относятся к IV – II вв. до н.э. Очень ценилось искусство плавания.

Плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

**Форма реализации программы:** очная.

**Объём программы и режим работы:** Программа обучения рассчитана на **72** часа, режим занятий – 1 раз в неделю по 2 академических часа (продолжительность академического часа – 45 минут).

**Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:** групповая.

**Адресат программы** – программа предназначена для обучающихся от 10 до 16 лет включительно, желающих совершенствоваться в плавании и имеющих соответствующую спортивную подготовку по плаванию. Приём детей в ДЮСШ производится на добровольной основе по письменному заявлению законных представителей, при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

Группы будут сформированы, в соответствии с возрастными особенностями обучающихся (группа 10-13 лет, группа 13-16 лет).

**Наполняемость в группах:**– минимальная 14 человек, максимальная 17 человек.

**Срок реализации программы:** 9 месяцев.

**Цель программы:** Повышение спортивной результативности пловцов. Выполнение спортивных разрядов.

Укрепление физического развития и здоровья обучающихся посредством скоростного плавания.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

- ознакомить с историей развития плавания в России, с особенностями различных видов плавания;
- ознакомить с техникой безопасности в душевой; во время занятий в спортивном зале, в бассейне;
- научить оказывать помощь при травмах (порезах и ушибах);
- научить простейшими способами контроля за физической нагрузкой (измерить пульс);
- ознакомить с основами личной гигиены спортсмена;
- обучить выполнению общеразвивающих упражнений на воде и суше;
- обучить комплексам специальных упражнений;
- совершенствовать технику различных стилей плавания;
- увеличить скорость плавания различными стилями;
- овладеть навыками закаливания, посредством водных процедур.

#### ***Воспитательные:***

- сформировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям плаванием и физическими упражнениями;
- формировать здоровое берегающий стиль поведения обучающихся;
- воспитать положительные морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, трудолюбие, самостоятельность;
- формировать общую культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля;
- формировать доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.
- развить у обучающихся мотивацию познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров в спорте;
- воспитать положительные качества личности: активности, настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности, саморазвитию;
- воспитать соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в команде;
- мотивировать к участию в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

#### ***Развивающие:***

- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата, мышечной и дыхательной системы;
- способствовать развитию силы, гибкости, выносливости, самостоятельности, инициативности.
- осваивать средние по величине тренировочные нагрузки;
- развить надежную базу двигательных умений и навыков из арсенала средств технической и физической подготовки;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания.

### **Формы организации образовательного процесса.**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; занятия по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, учебные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, профилактические и оздоровительные мероприятия.

В конце учебного года программой предусмотрена итоговая диагностика по физической, технической подготовке и теоретическим знаниям. В течение учебного года проводится текущий контроль.

### **Основными средствами обучения являются:**

- упражнения для изучения техники всех способов плавания и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения.

### **Методы организации и проведения образовательного процесса.**

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор. Наглядные методы: показ упражнений и техники выполнения способов плавания, использование учебных наглядных пособий.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательная практика.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Личностные результаты**

- умение применять специальную терминологию в плавании (в соответствии с содержанием программы);
- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на спортивных соревнованиях по плаванию.

#### **Метапредметные результаты**

- технически правильно выполнять физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в соревновательной деятельности;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- умение адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:**

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года;
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

### **Формы демонстрации результатов обучения:**

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы;
- показательные выступления.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста обучающихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Учебный план тренерско-преподавательской нагрузки на 72 часа.  
Спортивно-оздоровительная группа.**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	-	1	
2.	Развитие плавания в наши дни.	1	-	1	
3.	Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.	1	-	1	
4.	Общая физическая подготовка	1	9	10	
5.	Плавание				
5.1.	Техника плавания «басс»	1	8	9	Контрольные нормативы
5.2.	Техника плавания «баттерфляй»	1	8	9	Контрольные нормативы
5.3.	Техника плавания «кроль на груди».	1	4	5	Контрольные нормативы
5.4	Техника плавания «кроль на спине».	1	4	5	Контрольные нормативы
5.5	Скоростные тренировки	-	18	18	
6.	Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).	1	3	4	Контрольные нормативы
7.	Соревнования	-	8	8	Соревнования
8.	Заключительное занятие.	-	1	1	Подведение итогов
	Итого	9	63	72	

**Примечание:** Изучение теоретического материала осуществляется: в форме 5-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### **Тема № 1. Вводное занятие.**

#### **Теория – 1 час.**

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.

Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения на учебных занятиях в зале сухого плавания и в бассейне».

### **Тема № 2. Развитие плавания в наши дни. Теория – 1 час.**

Развитие плавания в России. Достижения российских спортсменов в наши дни.

### **Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание и питание в условиях Кольского Заполярья.**

#### **Теория – 1 час.**

Понятие о гигиене. Основные гигиенические правила. Гигиенические требования к форме для занятий, обуви. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека.

### **Тема № 4. Общая физическая подготовка.**

#### **Теория – 1 час.**

Общая физическая подготовка и ее роль в процессе занятий. Общая подготовка – основа развития различных физических качеств и повышения спортивной работоспособности. Роль общеразвивающих и специальных физических упражнений в укреплении здоровья учащихся. Инвентарь, применяемый на занятиях.

#### **Практика- 9 часов.**

##### 1. Строевые упражнения

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

##### Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи – наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног – различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

##### 3. Упражнения для развития гибкости.

И.п. - о.с. Наклон вперед, касаясь пальцами (ладонями, локтями) пола, И.п. - сидя на полу. Наклон вперед, касаясь лбом пальцев ног, И.п. - сидя на полу. Наклон вперед, поворачиваясь с выносом правой к левой ноге, И.п. - стоя, ноги шире. Наклон к левой и правой попеременно с элементами скручивания, И.п. - о.с. Шаг вперед левой, с выносом прямых рук кверху над головой. Прогнуться. Тоже с шагом вперед правой, И.п. - Ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые движение головой вправо, И. п. Ноги на ширине плеч, руки перед собой - круговые движения руками вперед.



Круговые движения руками назад, И.п. - Ноги на ширине плеч, руки перед собой. Отведение рук в стороны, И. п. - Ноги на ширине плеч, руки на пояс - наклоны туловища вперед. Наклоны туловища назад, И.п. - о.с. Руки на пояс - Поднять правое бедро вращательное движение голени вправо. Вращательное движение голени влево, И.п. - о.с. Руки на пояс. Поднять левое бедро. Вращательное движение голени влево. Вращательное движение голени вправо.

И.п.-о.с. Рывки руками, правая рука наверху, левая в низу/левая вверху, правая внизу, И.п. - о.с. Руки перед собой. Наклоны туловища вперед/назад, стараясь задеть пол, И.п. - Сидя на гимнастическом мате, руки, перед собой. Тянуться к носкам ног, не сгибая колени, И.п. - Сидя на гимнастическом мате, руки вперед, партнер стоит сзади. Тянуться к носкам ног, не сгибая колени, с помощью партнера, И.п. - Ноги на ширине плеч, руки на полу.

Приседание на шпагат.

#### 4. Упражнения для развития силы.

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа, встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера, встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.

Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы». Подъем туловища из положения лежа на спине. Медленно поднимать и опускать туловище, подъем ног из положения вися на гимнастической стенке.

Из положения ноги врозь, руки вверх, наклоны влево/вправо и вернуться в исходное положение, встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклоны влево/вправо и вернуться в исходное положение.

И.п. – лежа на животе, руки вперед. Одновременный подъем одноименной руки и ноги вверх И.п. – лежа на животе, руки вперед. Одновременный подъем разноименной руки и ноги вверх.

Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах, прыжки на одной ноге. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину, приседы.

Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз.

Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться), встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед.

#### 5. Упражнения для развития координационных способностей

Ходьба по гимнастической скамье, Ходьба по гимнастической скамье, с преодолением препятствий, ходьба гимнастической скамье, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок. Ходьба по линии спиной вперед. Бросать и ловить мяч парами, стоя/сидя на гимнастической скамье. Сидя на гимнастической скамье поперек с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя, поворачиваться на 360 градусов направо и налево. Стойка на одной ноге, закрыв глаза.

Прыжки на месте, вращая скакалку вперед, на двух ногах. Прыжки через скакалку на одной ноге правой, левой. Прыжки через скакалку с ноги на ногу. Вращение скакалки в обратном направлении.

Вытянутой правой рукой выполнять круговые движения, левой — вертикальные взмахи вверх-вниз. В положении стоя выполнять вращения правой рукой по часовой стрелке, левой против часовой стрелки.

#### 6. Упражнения для развития быстроты.

Бег высоким подниманием бедра (темп средний или высокий), бег из различных стартовых положений, бег приставными шагами, бег скрестными шагами, бег на месте в упоре 10-15 секунд, семенящий бег на 30.

Прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;

7. Упражнения с резиновым бинтом (амортизатором), один конец которого закреплен постоянно. Имитация всех способов плавания.

## **Тема № 5. Плавание**

### **5.1. Техника плавания «басс».**

#### **Теория - 1 час.**

Теоретические основы техники плавания способом «басс» для пловцов высокой квалификации.

#### **Практика- 8 часов.**

Совершенствование техники плавания стилем «басс».

Совершенствование стартов и поворотов при плавании стилем «басс»

Отработка отдельных элементов движений при плавании стилем «басс», свойственным пловцам данной квалификации.

### **5.2. Техника плавания «баттерфляй».**

#### **Теория – 1 час.**

Теоретические основы техники плавания способом «баттерфляй» для пловцов высокой квалификации.

#### **Практика – 8 часов.**

Совершенствование техники плавания стилем «баттерфляй».

Совершенствование стартов и поворотов при плавании стилем «баттерфляй»

Отработка отдельных элементов движений при плавании стилем «баттерфляй», свойственным пловцам данной квалификации.

### **5.3. Техника плавания «кроль на груди».**

#### **Теория – 1 часа.**

Теоретические основы техники плавания способом «кроль на груди» для пловцов высокой квалификации.

#### **Практика - 4 часа.**

Совершенствование техники плавания способом «кроль на груди».

Совершенствование стартов и поворотов при плавании способом «кроль на груди»

Отработка отдельных элементов движений при плавании способом «кроль на груди», свойственным пловцам данной квалификации.

### **5.4. Техника плавания «кроль на спине».**

#### **Теория – 1 часа.**

Теоретические основы плавания способом «кроль на спине» для пловцов высокой квалификации.

#### **Практика- 4 часа.**

Совершенствование техники плавания способом «кроль на спине».

Совершенствование стартов и поворотов при плавании способом «кроль на спине»

Отработка отдельных элементов движений при плавании способом «кроль на спине», свойственным пловцам данной квалификации.

### **5.5. Скоростная тренировка.**

#### **Практика-18 часов.**

Развитие скоростно-силовых возможностей при плавании на различных дистанциях.

Развитие аэробной выносливости посредством плавания на длинные дистанции.

## **Тема № 6. Диагностика (входящая, промежуточная, итоговая).**

#### **Теория – 1 час.**

Опрос по пройденным темам.

#### **Практика - 3 часа.**

Сдача контрольных нормативов.

## **Тема № 7. Соревнования.**

#### **Практика- 8 часов.**

Проведение соревнований.

**Тема № 8. Заключительное занятие – 1 час.**

**Практика – 1 час.**

Подведение итогов. Игры на воде.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – бассейн, спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

### **Спортивное оборудование и инвентарь:**

- гимнастические коврики – 17 штук;
- скакалки – 17 штук;
- ленты резиновые – 17 штук;
- гимнастические палки – 17 штук;
- фитболы – 5 штук;
- лопатки – 17 штук;
- плавательные пенопластовые доски – 17 штук;
- Ласты- 17 штук,
- колобашки – 17 штук.

### **Информационно-методическое обеспечение**

#### **Основной методический инструментарий.**

Для реализации программы используются следующие методы и формы.

#### **Методы обучения:**

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы.

#### **1. Метод регламентированного упражнения предусматривает:**

- Твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
- По возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- Создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

2. Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, самостоятельность, инициативность.

3. Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач (совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств).

4. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование словесно-чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения.

#### **Формы обучения:**

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- Дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- Инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- Сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- Указаний и команд;
- Оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- Словесного отчета и в заиморазъяснения;
- Самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держать», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- Показа самих упражнений;
- Демонстрации наглядных пособий;
- Метод направленного «прочувствованы» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- Метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, специальной разметки зала и бассейна).

#### **Методика проведения занятий:**

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений ,подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть – формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.
4. Заключительная часть – закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

#### **Формы контроля/диагностики**

Формами контроля являются входящая диагностика, промежуточная, итоговая диагностика, участие в соревнованиях.

Формы диагностики результатов:

- сдача контрольных нормативов;

Формы демонстрации результатов:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях.

В течение учебного года тренер-преподаватель отслеживает личные достижения учащихся, для того чтобы:

- организовать индивидуальный подход к ребенку;
- оценить, насколько выросли его личные способности;
- создать ситуацию успеха в образовательном процессе.

На основе ситуации успеха у ребенка формируется положительная самооценка, которая в свою очередь является стимулом для дальнейшего развития.

В обучении применяются следующие виды диагностики: входящая, промежуточная, итоговая.

Входящая диагностика осуществляется в начале учебного года.

Цель – зафиксировать начальный уровень подготовки обучающихся, имеющиеся умения, навыки с помощью сдачи контрольных нормативов.

Промежуточная диагностика проводится в середине учебного года в форме контрольных нормативов.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме контрольных нормативов.

Помимо диагностики на каждом занятии во время учебно-тренировочного процесса происходит текущий контроль, который предполагает систематическую проверку и оценку образовательных результатов по конкретным темам.

### Входящий контроль.

#### Контрольные тесты, определяющие уровень физической подготовленности

Группа	Тесты	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
СОГ	Проплавание стилем «кроль на груди», разряд	2 юн.	1 юн.	3
	Проплавание стилем «кроль на спине», разряд	2 юн.	1 юн.	3
	Проплавание стилем «брасс» разряд	2 юн.	1 юн.	3
	Проплавание стилем «баттерфляй» разряд	2 юн.	1 юн.	3

#### Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов ОФП:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Отжимания за 30 сек	
	Челночный бег 3x10 м (не более 10 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 сек)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	
	Наклон вперед стоя на возвышении	

### Промежуточная диагностика.

#### Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов:

Группа	Тесты	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
СОГ	Проплавание стилем «кроль на груди», разряд	1 юн.	3	2
	Проплавание стилем «кроль на спине», разряд	1 юн.	3	2
	Проплавание стилем «брасс» разряд	2 юн.	1 юн.	3
	Проплавание стилем «баттерфляй» разряд	2 юн.	1 юн.	3

### Итоговая диагностика.

#### Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов:

Группа	Тесты	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
СОГ	Проплавание стилем «кроль на груди», разряд	1 юн.	3	2
	Проплавание стилем «кроль на спине», разряд.	1 юн.	3	2
	Проплавание стилем «басс», разряд	1 юн.	3	2
	Проплавание стилем «баттерфляй», разряд	1 юн.	3	2

\*Учитывается техника плавания.

#### Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений обучающихся.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки обучающихся.		Сентябрь-октябрь
Промежуточный контроль	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы за первое полугодие.	Сдача контрольных нормативов по СФП, технические нормативы	Январь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий.	В течение учебного года
Итоговый контроль	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП И СФП, технические нормативы.	Май

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога:

1. Актуальные вопросы современного плавания. - Волгоград, 2008.
2. Большакова И.А. «Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, Педагогов дошкольных учреждений. - М.: АРКТИ, 2005.
3. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И. и др. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Уч. Пос.- М.: ФиС, 2005.
4. Булгакова Н.Ж. Игры на воде, у воды, под водой. – СПб, 2005.
5. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Фис., 2009.
6. Глазырина Л.Д. Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы (методическое пособие) - М.: Владос, 2003.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. Пед. учеб.заведений. - М.:Академия, 2002.
8. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия - Пресс, 2006.
9. Кашкин А.А, Смирнов В.В., Попов О.И. Плавание. Серия: Программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
10. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.-М.:ТЦ «Сфера», 2001.
11. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методика Развития. - М.: Терра спорт, 2000.
12. Левин Г. Умею плавать. – М.: Просвещение, 2009.
13. Молинский К.К., Семенова С.С. Методические рекомендации по начальному обучению плавания детей с нарушениями осанки: Методические рекомендации/С-Пб АГФ им. П.Ф. Лесгафта, 2000.
14. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. - СПб. Детство-Пресс, 2006.
15. Петровский А.В. Возрастная и педагогическая психология. - М., 1999.
16. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования Российской Федерации от 18.06.2003г. № 28-02-484/16).
17. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. - М.: Академия Развития, 2006.
18. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. – М.: Академия Развития, 2007.
19. Фомиченко Т.Г. Совершенствование силовой и технической подготовленности пловцов различных возрастных групп. - М.: СпортАкадемПресс, 2005.
20. ЛюсериБлайт. Плавание: 100 лучших упражнений [пер. с англ. Т. Платоновой]. - М.: Эксмо, 2011.
21. Платонова В.Н., Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. - Советский Спорт, 2012.
22. Жукова М.Н. Подвижные игры. - М.: ВАКО, 2007.

### Список литературы для обучающихся:

1. Лафлин Терри. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. - Манн, Иванов и Фербер, 2012.
2. Плавание Серия: Спорт от А до Я.- АСТ ХарвестАстрель, 2010.
3. Ситников М. В. Самоучитель плаванию, 2007.
4. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию. Чистые пруды, 2006.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. АСТ ХарвестАстрель Серия: Первые шаги, 2005.

Список литературы для родителей:

1. Лафлин Терри, ДелвзД. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание - Манн, Иванов и Фербер, 2011.



**Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год  
Спортивно-оздоровительная группа**

Тренер-преподаватель: Жарина Г.В.

Режим проведения занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Учебный год с 01 сентября по 31 мая.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		15.00-16.30	Групповая	2	Вводное занятие. Техника плавания «кроль на груди». ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
2			15.00-16.30		2	История возникновения плавания. Развитие плавания в наши дни. Техника плавания «кроль на спине». ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
3			15.00-16.30		2	Гигиена, режим дня школьника. Закаливание и питание в условиях Крайнего Севера. ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Контрольные нормативы
4			15.00-16.30		2	Техника плавания «кроль на груди». ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
5	Октябрь		15.00-16.30	Групповая	2	Скоростная тренировка. ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
6			15.00-16.30		2	Техника плавания «кроль на спине». ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
7			15.00-16.30		2	Общая физическая подготовка. СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа
8			15.00-16.30		2	Скоростная тренировка. СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа
9	Ноябрь		15.00-16.30	Групповая	2	Техника плавания «брасс». СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
10			15.00-16.30		2	Техника плавания «баттерфляй». СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
11			15.00-16.30		2	Общая физическая подготовка. СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
12			15.00-16.30		2	Соревнования.	Зал сухого плавания. Бассейн	Соревнования
13	Декабрь		15.00-16.30	Групповая	2	Общая физическая подготовка. Промежуточная диагностика.	Зал сухого плавания. Бассейн	Контрольные нормативы
14			15.00-16.30		2	Техника плавания «брасс». СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
15			15.00-16.30		2	Скоростная тренировка. ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение

16			15.00-16.30		2	Техника плавания «баттерфляй». ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
17	Январь		15.00-16.30	Групповая	2	Общая физическая подготовка. ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
18			15.00-16.30		2	Соревнования.	Зал сухого плавания. Бассейн	Соревнования
19			15.00-16.30		2	Техника плавания «баттерфляй». ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
20			15.00-16.30		2	Скоростная тренировка. СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
21		Февраль			15.00-16.30	Групповая	2	Техника плавания «басс». СФП.
22			15.00-16.30	2	Скоростная тренировка. СФП.		Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
23			15.00-16.30	2	Техника плавания «баттерфляй». СФП.		Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
24			15.00-16.30	2	Скоростная тренировка. СФП.		Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
25	Март		15.00-16.30	Групповая	2	Техника плавания «кроль на спине». СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
26			15.00-16.30		2	Соревнования.	Зал сухого плавания. Бассейн	Соревнования
27			15.00-16.30		2	Техника плавания «кроль на груди». ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Наблюдение
28			15.00-16.30		2	Скоростная тренировка. СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа
29	Апрель		15.00-16.30	Групповая	2	Общая физическая подготовка. СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа
30			15.00-16.30		2	Скоростная тренировка. ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа
31			15.00-16.30		2	Соревнования.	Зал сухого плавания. Бассейн	Соревнования
32			15.00-16.30		2	Техника плавания «баттерфляй». СФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа
33	Май		15.00-16.30	Групповая	2	Техника плавания «басс». ОФП.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа
34			15.00-16.30		2	Итоговая диагностика.	Зал сухого плавания. Бассейн	Контрольные нормативы
35			15.00-16.30		2	Скоростная тренировка.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа
36			15.00-16.30		2	О.Ф.П. Заключительное занятие.	Зал сухого плавания. Бассейн	Самостоятельная практическая работа

**Предварительная диагностика (оценка изначальной готовности обучающихся к освоению содержания и материала программы)**

<b>Параметры</b>	<b>Базовый уровень</b>
Степень готовности детей к занятиям по программе	Заинтересованность в занятиях
Знакомство с литературой по истории спортивного движения	Ориентируется
Проверка физической готовности	Хорошая физическая подготовка
Проверка технической готовности (практические умения и навыки плавания)	Уровень плавания не ниже 2 юношеского разряда

### Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног и способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах – качества, необходимые для успешного освоения плавания. Это – разогревающие и дыхательные упражнения, различные виды ходьбы, бег, упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног - наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания, маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость. Включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, - например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием.

Например, комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди, брассом и баттерфляем.

#### **Комплекс 1.**

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.
2. И. п.- сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Прodelать 20 раз каждой ногой.
3. И. п. - сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала скрестные движения ногами, а потом - как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.
4. И. п. - стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным.
5. И. п. - стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Прodelать 20 раз.
6. «Мельница».
- И. п.- стоя, "одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.
7. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин.
8. Упражнение выполняется с закрепленными резиновыми амортизаторами (приучает преодолевать сопротивление воды на суше) (упр.7).
9. Упражнение с резиновыми амортизаторами для кроля на спине.
10. Упражнения с резиновыми амортизаторами для брасса.
11. Упражнение с резиновыми амортизаторами для баттерфляя.

#### **Комплекс 2.**

1. Прodelать упражнение № 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука опирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем.
3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.
4. Упражнение № 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.
5. Упражнение № 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.
6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем.

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая - в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Прodelать 20-30 раз каждой рукой.

7. Движения руками кролем в сочетании с дыханием.

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая - назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом.

8. «Стартовый прыжок».

И.п.- стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно. Повторить 10 раз.

### **Комплекс 3** (на укрепление мышцы стопы).

1. И.П.- сидя. Смыкания – размыкания стоп поочередно перемещая пятку-стопу.
2. И.П.- сидя. Сушинация, т. е. поворот наружу, правой (левой) стопы с помощью другой ноги.
3. И.П.- сидя. Захватывание стопами резинового мяча.
4. И.П.- сидя. Сдавливание стопами резинового мяча.
5. И.П.- сидя. Подтягивание стопами матерчатого коврика.
6. И.П.- сидя. Захватывание пальцами ног различных предметов (карандаша и других предметов).
7. И.П.- сидя. Сгибание-разгибание пальцев.
8. И.П.- сидя. Прокатывание стопами снарядов круглой и цилиндрической формы.
9. И.П.- стоя. Ходьба на носках по кривой поверхности, по мату.
10. И.П.- упражнения в равновесии на одной ноге (на полу, на скамейке и др.) с балансированием.
11. И.П.- упражнение в положении стоя на носках.
12. И.П.- ходьба босиком по скамейке, по скакалке.
13. И.П.- стоя. Носки стоп развернуты внутрь, стопы обращены подошвенными поверхностями внутрь, руки на поясе. Подняться на носки, возвратиться в и.п.
14. И.П.- стоя. Руки опущены, носки ног повернуты внутрь. Присесть, одновременно вытянуть руки вперед – выдох. Возвратиться в И.П. –вдох.
15. И.П.- стоя, руки на поясе, носки стоп вместе. Переместить нагрузку на наружный край, поставить стопы параллельно и возвратиться в и.п.
16. И.П.- стоя. Ноги вместе, руки на пояс. Подскоки на носках ног.

### Способ плавания «кроль на груди».

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.
4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая впереди или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.
6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.
8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавка или ягодиц).
11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.
16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
17. То же, но с движениями ног дельфином.
18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений – шести- четырех- и двух ударной.

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

**Способ плавания «кроль на спине»**

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. То же с лопаточками.
7. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
8. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
9. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
10. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
11. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
12. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
13. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
14. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
15. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
16. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
17. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
18. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
19. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
20. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
21. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
22. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.



**Способ плавания «басс».**

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами бассом на груди или на спине, с доской или без нее.
2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами бассом, руки вытянуты вперед.
4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук бассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений бассом без наплыва.
5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз бассом.
6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.
7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами бассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.
8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
9. Плавание с помощью движений ногами бассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками бассом и ногами дельфином.
11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
12. Плавание с помощью непрерывных движений руками бассом с поплавком между бедрами.
13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.
14. Передвижение бассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.
16. Ныряние бассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
17. Плавание бассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
18. Плавание бассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
19. Плавание бассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием бассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
21. Плавание бассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
22. Плавание бассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
23. Плавание бассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
24. Плавание бассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.
25. Плавание бассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

**Плавание способом «баттерфляй» (дельфин).**

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.
4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).
5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.
6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
8. 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.
9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.
13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).
14. 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.
15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.
16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.
18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
19. 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.
20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
22. 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.
23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двух ударного дельфина.

24. 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.

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

26. То же, но с касанием кистями бедер.

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

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

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

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

### Старты и повороты.

1. Стартовый прыжок с прижатыми к туловищу во время полета и входа в воду руками - постараться прыгнуть и проскользить как можно дальше.
2. То же, но одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу.
3. То же, но к моменту входа в воду рука, прижатая к туловищу, энергичным маховым движением (через низ или верх) присоединяется к руке, вытянутой вперед.
4. То же, что упражнение 1, но к моменту входа в воду обе руки маховым движением выводятся вперед.
5. Прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна.
6. Стартовый прыжок с вылетом по крутой траектории вверх, крутым входом в воду (как бы в одну точку), мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином и переходом к плавательным движениям кролем на груди или дельфином.
7. Предыдущее упражнение, но с гребком руками и ногами брассом и переходом к плавательным движениям брассом.
8. Стартовый прыжок с поворотом тела на 90° относительно продольной оси (вход в воду в положении на боку), последующим переходом на спину во время скольжения под водой, мощными гребковыми движениями под водой с помощью ног дельфином, выходом на поверхность и переходом к плавательным движениям на спине.
9. Стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета.
10. Стартовый прыжок и скольжение без движений до полной остановки с регистрацией пройденного расстояния (по голове).
11. Стартовый прыжок с акцентом на: а) быстрое выполнение подготовительных движений; б) быстрое выполнение отталкивания; в) дальность прыжка.
12. Прохождение отрезка 15 м со старта под команду с фиксацией времени (по голове пловца на 15-метровом створе).

#### Повороты

13. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки на одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
14. Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
15. Выполнение поворота в обе стороны.
16. Два вращения с постановкой ног на стенку.
17. Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
18. Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
19. Проплавание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.
20. Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции.

### Скоростная тренировка.

1 вариант:

- разминка 400 в/с
- на скорость 4x25м каждым способом
- 400 н/с в спокойном темпе
- на скорость 2x50м каждым способом
- 400м брасс в спокойном темпе-заминка

2 вариант:

- 400м к/п разминка
- каждым способом на скорость 25м, 30м, 45м, 50м отдых между дистанциями 3 мин.
- 800м в/с в спокойном темпе

3 вариант:

- 400м в/с разминка
- 4x60м в/с на скорость
- 4x60м н/с на скорость
- 2x60м брасс на скорость
- 2x60м баттерфляй на скорость

Отдых 5 минут.

- 200м на спине ноги брасс заминка

4 вариант:

- 400м к/п разминка
- 10x50м в/с (10 гребков на скорость, остальное в спокойном темпе; 12 гребков на скорость, остальное в спокойном темпе; 14гребков и т.д.)
- 400м н/с в спокойном темпе
- 10x50м любым способом (10 гребков на скорость, остальное в спокойном темпе и т.д.)
- 200м брасс на скольжение-заминка

### Оказание первой доврачебной помощи при травмах.

**Травма** – нарушение здоровья, насильственное повреждение органа или организма в целом, вызванное внешним воздействием.

До того, как прибудет бригада скорой помощи, запрещено переносить людей, получивших травму. Исключением есть только те случаи, когда больного нужно вынести из очага опасности.

Одной из самых распространенных травм считается перелом – нарушение целостного состояния кости, которое сопровождается резкими болями, припухлостью и деформацией кости в месте удара.

#### 1. Как оказать первую помощь при переломе и вывихе?

Обезболить пораженное место;

Обработать рану (при открытом переломе), остановив кровотечение и наложив повязку;

Обеспечить сломанной кости состояние покоя с помощью шин (их можно сделать из подручных материалов: доски, палки), фиксируя их как минимум на два сустава с центром шины в месте перелома;

На место перелома наложить холодный компресс или лед.

Накладывая шины при переломе бедренной кости, внутреннюю нужно фиксировать от паха до пяты, а внешнюю – от подмышечной впадины до пяты, стараясь при этом не поднимать ногу.

**При переломе позвоночника**, но спину травмированного, не поднимая его, зафиксировать широкую доску либо повернуть его в положение лицом книзу.

Если повреждены кости таза, уложить больного на широкую доску, его колени развести в стороны, соединив стопы.

Оказывая помощь **при переломе ребер**, забинтуйте грудь пострадавшего. Если это невозможно, постарайтесь во время выдоха стянуть ее полотенцем.

Транспортировка больных с переломами должна осуществляться только на носилках. Попытки самостоятельно, без помощи врача, вправить вывих или сопоставить обломки кости запрещены, так как могут иметь непоправимые последствия.

## **2. Как оказать первую помощь при травмах головы?**

Если у пострадавшего травма головы, нужно:

- Уложить травмированного на спину, обеспечив ему покой и недвижимое положение;
- Если есть рана, обработать ее и наложить стерильную повязку;
- Наложить на голову тугую повязку, предварительно зафиксировав её с двух сторон валиками;
- Приложить к пораженному участку что-то холодное;
- В случае если пострадавший находится без сознания или его травма сопровождается рвотой, осторожно повернуть голову набок.

## **3. Какие основные правила первой помощи при растяжении связок?**

- Фиксация пораженного места (с помощью шин и бинтов);
- Холодный компресс на травмированное место;
- Обеспечение травмированной конечности полного покоя до приезда врача.

## **4. Каковы меры при оказании первой помощи при ушибах?**

- К месту ушиба приложить что-то холодное;
- Состояние покоя для пораженного места;
- Тугая повязка на место ушиба.

Если травмированного придавило тяжестью, нужно, освободить его и, определив вид повреждения, оказать соответствующую доврачебную помощь.

## **5. Как правильно остановить венозное кровотечение?**

- Наложение на рану давящей повязки.
- Наложение жгута и резкое сгибание конечности в суставе.
- Наложение стерильной повязки, холода на рану.

## **6. Что необходимо сделать при пищевом отравлении?**

- Вызвать скорую помощь.
- Промыть желудок.
- Дать активированный уголь.

## **7. Первая помощь при обморожении?**

- Растереть пораженный участок жестким материалом или снегом.
- Создать условия для общегосогревания.
- Наложить ватно-марлевую повязку на пораженный участок, дать теплое питье.
- Растереть пораженное место одеколоном.

## **8. Первая помощь при ожогах?**

- Охладить конечность под проточной водой.
- Обезболить.
- Вызвать скорую помощь.

## **Самомассаж.**

### **Самомассаж головы.**

Голову массируют в положении стоя или сидя.

Все движения необходимо делать по направлению роста волос, т.е. от макушки вниз к шее, ушам и т.д.

1. Начинайте с поглаживания: положите ладони на голову так, чтобы пальцы соединились вверху на макушке. Поглаживание проводите подушечками пальцев обеих рук вниз к шее.
2. Затем переходите к легким надавливаниям: обеими кистями рук или фалангами пальцев, сжатых в кулак, производите легкие давления на голову.
3. Следующие движения - растирания, которые могут быть кругообразными. Выполняйте их подушечками всех пальцев, слегка надавливая, сдвигая и растягивая кожу головы.
4. Последняя стадия массажа - разминание: ладонью надавливайте на кожу, а затем смещайте ладонь вместе с кожей.
5. Заканчивайте массаж поглаживанием от макушки к ушам.

### **Самомассаж шеи, трапецевидной мышцы.**

Массаж шеи производится одной или двумя руками с применением поглаживания, растирания. Поглаживание выполняют двумя руками, ладони кладут на затылок и производят поглаживание сверху вниз или поглаживание выполняют одной рукой, а другая поддерживает её за локоть. После этого кончиками пальцев обеих рук осуществляют растирание от затылка к верхним отделам лопатки.

Разминание трапецевидной мышцы производят по очереди правой и левой руками, при этом правую руку поддерживают под локоть и потом меняют положение руки.

### **Самомассаж рук.**

1. Тщательно растереть и размять все мелкие суставы на пальцах обеих рук. Первым и вторым пальцем правой руки взять «в щипцы» верхушку большого пальца левой руки и, как бы выжимая из него кровь, продвинуть пальцы до ладони. Повторить со всеми пальцами левой руки.

Тот же массаж сделать для пальцев правой руки.

2. Сильно массировать давящими и разминающими движениями ладонную и тыльную поверхности кисти, положив большой палец массирующей руки на ладонь, остальные 4 пальца - на тыл кисти.

3. Ладонью правой руки поглаживать левую руку от лучезапястного до плечевого сустава с наружной и внутренней стороны. Затем обхватить левую руку у кисти I и III пальцем правой руки и сделать энергичное «выжимание» снизу вверх (ведя пальцы правой руки по предплечью и плечу левой руки). То же проделать с правой рукой. Повторить массаж каждой руки несколько (5-8) раз, закончить мягким поглаживанием снизу вверх.

4. Правой рукой помассировать левый плечевой сустав: сначала поглаживать его, затем сделать достаточно энергичное разминание и растирание, закончить снова поглаживанием. Также помассировать левой рукой правый плечевой сустав. Каждое массажное упражнение надо делать 2-3 мин.

### **Самомассаж ног.**

1. Сесть на стул, левую ступню положить на колено правой ноги, поглаживать тыл стопы пальцами обеих рук, сначала поверхностно, затем сильно надавливая ладонью, продвигая её от пальцев стопы к голеностопному суставу. Подошвенную поверхность стопы нужно растирать сильно, особенно энергично разминая мышцы свода стопы (под подъемом). Делается это большими пальцами рук или сложив пальцы в кулак и растирая подошву костными выступами согнутых пальцев. Если на стопе или на пальцах ног есть болевые точки, их надо размять и растереть особенно активно, продолжая массаж до уменьшения или полного исчезновения болевых ощущений. После окончания массажа левой стопы ноги меняют местами и делают те же манипуляции с правой стопой.

2. Сесть на пол, левую ногу согнув в колене, поглаживать левую икроножную мышцу поочередно левой и правой рукой, затем, обхватив ее ладонью и большим пальцем, сделать энергичное «выжимание», проводя плотно прижатой кистью по икроножной мышце от голеностопного до коленного сустава. Повторить несколько раз, чередуя руки. Закончить массаж поглаживанием.

После этого таким же образом промассировать правую икроножную мышцу.

3. Сесть на стул, ноги слегка развести. Поглаживать бедро от колена до тазобедренного сустава (сначала поверхностно, затем более глубоко и энергично), охватывая его двумя руками. После этого сделать разминание передних мышц и затем, передвинувшись на край стула, размять задние мышцы бедра, захватывая их руками, причем ладонь с выпрямленными пальцами должна плотно прилегать к массируемому участку, и вращательными движениями смещать мышцу в сторону мизинца. После разминания мышцы бедра поколачивают ребром ладони (пальцы слегка сжаты в кулак) и заканчивают массаж легким поглаживанием. Так же массируют бедро другой ноги.