


Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Управление образования АМО «Заиграевский район»  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Заиграевская детская юношеская спортивная школа»

<p><b>«ПРИНЯТА»</b> на заседании педагогического совета МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» Протокол № 6 от «22» августа 2023 г.</p>	<p><b>«УТВЕРЖДАЮ»</b> и.о. директора МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» И.В. Козлов Приказ № 213 от «30» августа 2023 г.</p> 
---	---

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной, направленности  
«Плавание»

Возраст учащихся: 7 – 14 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: базовый

Автор - составитель:

тренер-преподаватель – Варфоломеева А.Н.

с. Новая Брянь  
2023 г.

## **Оглавление**

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
  - 1.1. Пояснительная записка
  - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
  - 1.3. Содержание программы
  
2. Комплекс организационно-педагогических условий
  - 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
  - 2.3. Формы аттестации
  - 2.4. Оценочные материалы
  - 2.5. Методические материалы
  - 2.6. Список литературы

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Основные характеристики программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» (далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ» <https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 " <https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». [https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document\\_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf](https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf)
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2. <https://укцсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
- Устав МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» утверждённый постановлением АМО «Заиграевский район» от 28.12.2015 г. № 662 [https://zaigraevodush.profiedu.ru/upload/proeduzaigraevo\\_dush\\_new/files/5f/fe/5ffe72559c1f3500f44fc193e228ce06.pdf](https://zaigraevodush.profiedu.ru/upload/proeduzaigraevo_dush_new/files/5f/fe/5ffe72559c1f3500f44fc193e228ce06.pdf)

- Положение о рабочей программе тренеров-преподавателей от 30.08.2023г.  
[https://zaigraevo-dush.profi.edu.ru/upload/proeduzaigraevo\\_dush\\_new/files/9d/d7/9dd72986c4f72083a7cac9245b5819e4.pdf](https://zaigraevo-dush.profi.edu.ru/upload/proeduzaigraevo_dush_new/files/9d/d7/9dd72986c4f72083a7cac9245b5819e4.pdf)

**Плавание** – это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. Независимо от вида плавания, под водой пловцу разрешается проплыть не более 15 метров (на старте или после поворота).

В спортивном плавании существуют 4 стиля:

Кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются.

Кроль на спине – стиль плавания, который визуально очень похож на обычный кроль. Спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой.

Брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности.

Баттерфляй – один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания. При передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения. Считается вторым по скорости после кроля.

<https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/plavanie/>

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной программы «Плавание» определяется современными требованиями модернизации системы образования, направленной на формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, как средства укрепления здоровья, максимальной реализации двигательных качеств, освоение навыков самоконтроля и проведение активной тренировки в плавании, развития познавательных интересов, формирования навыков здорового образа жизни. Плавание – жизненно необходимый навык. Устойчивый навык плавания является необходимым условием, обеспечивающим безопасность при проведении занятий и соревнований.

### **Вид программы:**

Модифицированная программа спортивной подготовки, этап начальной подготовки, по виду спорта «плавание» разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание», утверждённого Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1004 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (Зарегистрирован 16.12.2022 № 71597).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:**

Программа курса предназначена для обучающихся в возрасте от 7 до 14 лет. В объединения принимаются все желающие юноши и девушки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 90 мин. Годовой объем рассчитан на 46 недель – 276 часов.

**Младшие школьники 7 – 10 лет**

Современная тренировка сегодня предъявляет жесткие требования ко всем, кто в ней участвует, и это обязывает нас решать вопросы подготовки юных спортсменов в строгом соответствии с закономерностями возрастной физиологии, психологии и педагогики. Поэтому, роль четкого представления о периодизации возрастных особенностей детей очень значительна.

Умелое использование в процессе обучения и многолетней тренировки целого комплекса сложных и многообразных изменений в организме детей и подростков окажет благотворное действие на растущий организм и поможет более полно раскрыть его природный потенциал.

- возраст от 7 – 8 до 11 лет является оптимальным периодом для обучения плаванию, многообразным движениям на суше и в воде требующим гибкости, координации и сравнительно небольшой мышечной силы, а так же для начала целенаправленного развития подвижности в суставах и укрепление ОДА.
- дети этого возраста могут осваивать достаточно продолжительные упражнения на воде и суше, с умеренной интенсивностью.
- оптимальный возраст начала ежедневных спортивных тренировок у девочек - не позднее 9 лет.
- подростковый возраст как и юношеский, является периодом больших возможностей для совершенствования координационно-сложных движений с оптимальными усилиями, амплитудой темпом; прочного овладения вариантами современной техники плавания, стартов и поворотов; направленного развития гибкости, функциональных основ выносливости и планомерного повышения силы.

Для детей 7-10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения. У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и слабо развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

**Средние школьники 11 – 14 лет**

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста

длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца.

Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, снижающие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности (скорость плавания на уровне порога аэробного и анаэробного обмена) за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце этапа у девочек 11 - 12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для

увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖИЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 9-10 лет у девочек и 10-12 лет у

мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и

вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая

выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономии энергетических затрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

В возрасте 10-12 лет у девочек и мальчиков происходит формирование «взрослой» ритмо-силовой структуры техники плавания. Дальнейшее увеличение силы тяги в воде при плавании идет за счет увеличения силы и ее реализации в процессе плавания.

### **Срок и объем освоения программы:**

Срок реализации программы 3 года, 828 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 276 педагогических часов, занятия проводятся 3 раза в неделю (1 занятие 2 академических часа, 1 час=45 мин);
- «Базовый уровень» - 2, 3 год обучения, 552 педагогических часа, занятия проводятся 3 раза в неделю (1 занятие 2 академических часа, 1 час=45 мин).

**Форма обучения:** очная. Учебные занятия проводятся в учебном кабинете, в спортивном зале, бассейне. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке в спортивном и тренажёрном зале. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс, путешествие, лекция, видео-занятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, в мини-группах, которая предполагает сотрудничество несколько человек по какой-либо учебной теме.

**Особенности организации образовательной деятельности:** Организация занятий осуществляется в тренировочных группах, сформированных по возрастному и гендерному принципу. Одновозрастные группы позволяют четче дифференцировать тренировочные адекватные средства и методы для конкретного контингента занимающихся. При этом особо важное место отводится игровой деятельности детей. Целевое назначение игры следует рассматривать прежде всего в повышении роли эмоционального компонента во время выполнения физических упражнений и в выполнении воспитательных функций – формировании коммуникативных способностей.

### **Режим занятий:**

<b>Предмет</b>	<b>«Стартовый уровень» 1 год обучения</b>	<b>«Базовый уровень» 2, 3 год обучения</b>
волейбол	276 часов в год. 6 часов в неделю, занятия проводятся 3 раза	276 часов в год. 6 часов в неделю; (2 года обучения),

	в неделю (1 занятие 2 академических часа, 1 час=45 мин)	занятия проводятся 3 раза в неделю (1 занятие 2 академических часа, 1 час=45 мин)
--	---	---

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: создание благоприятных условий для закаливания и укрепления детского организма, гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, а также обучить занимающихся основам техники спортивного плавания.

### Задачи:

#### 1. Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

#### 2. Развивающие:

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

#### 3. Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

## Ожидаемые результаты реализации программы

### Результаты обучения

#### *Обучающиеся:*

- будут знать о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;



- получают навыки техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, брасс);
- овладеют умениями выполнять специальные упражнения пловцов;
- будут уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- получают навыки проведения соревнований;
- будут соблюдать технику безопасности, поведения на воде;

### **Результаты развития**

#### *Обучающиеся:*

- овладеют основами техники плавания различными видами;
- обучатся основам судейства в плавании;
- будет развита потребность систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха, участие в соревнованиях;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

### **Результаты воспитания**

#### *Обучающиеся:*

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитать морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

## **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **«Плавание» начальный уровень (1 год обучения) Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7	7	-	
2.	Общая физическая	140	10	130	Контрольное упражнение,

	<b>подготовка</b>				тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	Контрольное упражнение, тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>27</b>	<b>2</b>	<b>25</b>	Контрольное упражнение
<b>5.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	умение демонстрировать пройденный материал
<b>6.</b>	<b>Контрольные нормативы и соревнования</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	тестирование на умение выполнять пройденный материал
<b>7.</b>	<b>Врачебный контроль</b>	<b>Вне учебного графика</b>			Медицинское обследование
<b>8.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Контроль самочувствия
<b>ИТОГО:</b>		<b>276</b>	<b>20</b>	<b>256</b>	

**«Плавание»  
базовый уровень (2 год обучения)  
Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>110</b>	Контрольное упражнение, тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>113</b>	<b>10</b>	<b>103</b>	Контрольное упражнение, тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>31</b>	<b>2</b>	<b>29</b>	Контрольное упражнение
<b>5.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	умение демонстрировать пройденный материал

6.	Контрольные нормативы и соревнования	3	-	3	тестирование на умение выполнять пройденный материал
7.	Врачебный контроль	Вне учебного графика			Медицинское обследование
8.	Восстановительные мероприятия	3	-	3	Контроль самочувствия
ИТОГО:		276	22	253	

**«Плавание»**  
**базовый уровень (3 год обучения)**  
**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	5	5	-	
2.	Общая физическая подготовка	105	7	98	Контрольное упражнение, тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.	Специальная физическая подготовка	120	7	113	Контрольное упражнение, тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
4.	Техническая подготовка	37	2	35	Контрольное упражнение
5.	Участие в соревнованиях	8	-	8	умение демонстрировать пройденный материал
6.	Контрольные нормативы и соревнования	2	-	2	тестирование на умение выполнять пройденный материал
7.	Врачебный контроль	Вне учебного графика			Медицинское обследование
8.	Восстановительные мероприятия	4	-	4	Контроль самочувствия
ИТОГО:		276	21	255	

## **Содержание учебного плана**

### **Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с влиянием физических упражнений на организм, освоение гигиенических знаний и навыков, закаливание, режим и питание, врачебный контроль и самоконтроль, история развития плавания в России и за рубежом. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни на долгие годы жизни.

Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка является неотъемлемой составной частью процесса тренировки и занимает в ней особо важное место. Ее используют как средство оздоровления, повышения эмоциональности занятий, активного отдыха, увеличения нагрузки и, главное, как наиболее эффективное средство всестороннего развития юного спортсмена.

Форма занятий по общей физической подготовке - групповая и по возможности на открытом воздухе. Из общего времени занятий на суше на общую физическую подготовку отводится 53%. Для достижения высоких результатов в плавании в ластах существенное значение имеют способности спортсмена проявлять высокий уровень силовой выносливости и гибкости.

Общая физическая подготовка пловца-подводника направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учётом специфики плавания и позволяет решать следующие задачи:

- 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;
- оздоровление пловцов-подводников, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- укрепление мышечно-связочного аппарата, устранение недостатков в развитии мышц;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений; повышение уровня волевой

подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе многолетней тренировки создает определенный тип спортсмена – пловца-атлета.

**К основным средствам общей физической подготовки относятся:**

- В группах начальной подготовки 1 года обучения: строевые, общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), подвижные игры, эстафеты.
- В группах начальной подготовки 2 – 3 года обучения: общеразвивающие, легкоатлетические и акробатические упражнения (без предметов, с предметами, в парах, с отягощениям), прикладные упражнения (поднимание и переноска партнера вдвоём, различные способы лазания с использованием гимнастической стенки, лестницы, каната, шеста), упражнения с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, в приседе и т.п.), различные виды передвижения (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.), упражнения с резиновыми амортизаторами подвижные и спортивные игры, эстафеты, лыжная подготовка, элементы спортивной ходьбы, кроссовая подготовка.

***Акробатические упражнения***

Перекаты в сторону из упора стоя на коленях или из положения лёжа прогнувшись: перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лёжа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Соединение нескольких кувырков вперед подряд. Стойка на голове и руках. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед и назад; прыжки в парах и т.д.

***Легкоатлетические упражнения***

Бег обычный; бег, высоко поднимая колени или забрасывание голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Прыжки в длину с места и с разбега. Элементы спортивной ходьбы. Метание теннисного мяча, гранаты. Толкание ядра.

***Кроссовая подготовка***

Бег на местности в чередовании с ходьбой от 30 минут до 1,5 часа. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

### ***Подвижные игры***

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега прыжков и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий. Игры, эстафеты и развлечения на воде.

### ***Спортивные игры***

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол (по упрощенным правилам).

## **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей в избранном виде спорта. Специальная физическая подготовка пловцов в ластах – основа высоких спортивных результатов.

Для подготовки пловца-подводника разработана методика развития специальных физических качеств. Особенно широко применяются различные тренировочные средства, способствующие повышению уровня скоростных возможностей и специальной выносливости.

**Основными средствами специальной физической подготовки являются:**

- Упражнения с резиновыми амортизаторами.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания.
- Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения в плавании в ластах: в плечевом, голеностопном, тазобедренном, коленном суставах, шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Пловцам необходимо иметь максимальную подвижность в плечевых и голеностопных суставах, большую подвижность – позвоночника, в тазобедренных и коленных суставах, среднюю подвижность – в локтевых и лучезапястных суставах. Упражнения, обеспечивающие растяжение и подвижность в суставах: маятникообразные упражнения; пружинящие; вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения; повороты; сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса и т.п. При развитии гибкости желателен высокий темп движений. В этом случае мышцы подвергаются большему растяжению, увеличивается длительность воздействия на соответствующие суставы.
- Упражнения по ознакомлению с основными вариантами дыхания, применяемыми при плавании в ластах: быстрый вдох через и продолжительный полный выдох через рот; полный быстрый выдох через открытый рот, с несколько округленными губами, сразу же – в меру глубокий вдох через рот,

после чего дыхание задерживается на 2-5 с. Дыхательные упражнения выполняются на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, с движением рук.

- Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания в ластах, стартов и поворотов.
- Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков, «вращении», являющихся ведущими в плавании.
- Упражнения для освоения и совершенствования техники плавания в ластах, стартов и поворотов, типа:
  - движения руками, ногами и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, дельфином, в сочетании с дыханием и на задержке дыхания;
  - прыжки вверх и вперед – вверх их и.п. «старт пловца»;
  - имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники скоростных поворотов.
- Упражнения на снарядах блочной конструкции, имитирующие движения руками при плавании кролем, ногами – кролем дельфином.
- Упражнения для развития основных мышечных групп пловцов-подводников и закрепления рациональных элементов техники.
- Упражнения на специальных тренажерах.
- Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.
- Упражнения специальной физической подготовленности для повышения скоростных возможностей:
  - интервальное проплавание отрезков протяжённостью 25 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 40-60 секунд;
  - интервальное проплавание отрезков протяжённостью 50 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 60-90 секунд;
  - интервальное проплавание отрезков протяжённостью 12,5 м, скорость проплывания 90-100%, отдых между отрезками 15-20 секунд;
  - переменное плавание: 25 м интенсивно + 25 м свободно (всего 300-400 м), 25 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м), 25 м интенсивно + 25 м свободно + 50 м интенсивно + 50 м свободно (всего 400-600 м);
  - скорость проплывания «интенсивного отрезка» - 90-100 %, «малоинтенсивного» - 60-75 %; использование более низких скоростей не будет способствовать совершенствованию скоростной техники.

### **Техническая подготовка**

#### **Упражнения на суше:**

- Имитационные упражнения для освоения плавания способом кроль на груди: из наклона туловища вперед, круговые движения руками вперед, назад,

поочередные и одновременные; лежа на животе руки вверх, попеременное движение ног вверх, вниз.

- Имитационные упражнения для освоения плавания способом кроль на спине: лежа на спине руки вверх, попеременное движение ног вверх, вниз.
- Имитационные упражнения для освоения плавания способом кроль на груди: движения ног кролем на груди, из положения сидя (лежа) на груди, руки вверх. Имитационные упражнения для освоения плавания способом кроль на спине: движения ног кролем на спине, из положения сидя (лежа) на груди, руки вверх.
- Имитационные упражнения для освоения плавания способом кроль на груди: гребковые движения рук с поворотом головы стоя у стены в наклоне, руки упором о стену; имитация гребкового движения правой рукой с одновременным поворотом головы вправо, подбородок к плечу, выполнить вдох и завершить гребковое движение рукой с одновременным опусканием головы, сделать выдох, то же левой рукой.
- Имитационные упражнения для освоения плавания способом кроль на спине: положения стоя, руки вверх в положении «стрелочка», попеременные, гребковые движения руками; положения стоя, руки вверх в положении «стрелочка», поочередные гребковые движения руками; положения стоя, руки вверх в положении «стрелочка», одновременные гребковые движения руками; движения ног «кролем» на спине, из положения сидя (лежа), руки вверх.
- Имитационные упражнения для освоения плавания способом кроль на груди: имитация движения ног кролем на груди, в положении лежа на груди, руки вверх, из упора сидя на полу; имитация движения рук кролем на груди, из положения стоя, с наклоном туловища вперед; имитация движения рук кролем на груди из положения упор лежа.
- Имитационные упражнения для освоения плавания способом кроль на спине: имитация движения ног кролем на спине, в положении лежа на спине, руки вверх, из упора сидя на полу; из положения стоя, имитация движения рук кролем на спине, из положения стоя.
- Имитационные упражнения для освоения стартов: выпрыгивание из полуприседа, стоя руки вверх, кисти соединены, голова между руками.
- Имитационные упражнения для освоения поворотов: в движении, касание стенки одной рукой, разворот в противоположную сторону; развороты около стенки с постановкой одной ноги на стенку, руки вытянуть вперед, голова между рук; в движении касание двумя руками, разворот, остановка, постановка одной ноги на стенку, вытягивание рук вперед, голова между рук

#### **Вхождение в воду.**

- По трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна.
- Соскок с бортика в воду вниз ногами с различными положениями рук; спад в воду из положения сидя на бортике, руки вверх

#### **Упражнения для освоения с водой.**



- Передвижение по дну (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук); приседания с погружением в воду с головой; выдох в воду; доставание предметов со дна (открывая глаза в воде). Подвижные игры: «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела».
- Приседания с погружением в воду с головой; выдох в воду; доставание предметов со дна, открывая глаза в воде.

#### **Упражнения на дыхание.**

- Плавание с опорой одной и двумя руками о доску с выдохами в воду.
- Плавание на груди руки вытянуты вверх, поворот головы с вдохом и выдохом в воду под счет.

#### **Упражнения для освоения плавания способом кроль на груди.**

- Движение ног с опорой руками о дно, о бортик бассейна; с поддержкой партнера, стоящего на месте; скольжение после отталкивания без движения ног; скольжение после отталкивания с движениями ног; выдохи в воду с поворотом головы; согласованные с дыханием движения рук стоя на дне и в сочетании с ходьбой.
- Плавание с опорой одной и двумя руками о доску; плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки; скольжение лежа на груди; скольжение после отталкивания с движениями ног способом кроль на груди.
- Скольжение на груди руки вдоль туловища; скольжение на груди с движением ног и гребка одной рукой; плавание на груди с попеременными гребковыми движениями рук; проплывание отрезков в полной координации движений.

#### **Упражнения для освоения плавания способом кроль на спине.**

- Движение ног с опорой руками о дно, о бортик бассейна; с поддержкой партнера, стоящего на месте; скольжение после отталкивания без движения ног; скольжение после отталкивания с движениями ног; согласованные с дыханием движения рук стоя на дне и в сочетании с ходьбой.
- Плавание с опорой одной и двумя руками о доску; плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки; скольжение лежа на спине; скольжение после отталкивания с движениями ног способом кроль на спине.
- Скольжение на спине руки вдоль туловища; скольжение на спине с движением ног и гребка одной рукой; плавание на спине с одновременными гребковыми движениями рук; плавание на спине с попеременными гребковыми движениями рук; проплывание отрезков в полной координации движений.

#### **Повороты.**

- Закрытый поворот.
- «Маятник».

#### **Старты.** Из положения, сидя на бортике.

**Подвижные игры.** «Спрячься в воду», «Лягушата», «Хоровод», «Фонтан», «Буря на море», «Охотники и утки», «Качели», «Аист», «Насос», «Жучок-паучок», «Карасики и щука», «Поезд в туннеле», «Волны и море», «На буксире», «Тюлени», «Салки на воде».

### **Участие в соревнованиях**

Ознакомление с соревновательной деятельностью.

### **Сдача контрольных нормативов**

Определение уровня занимающихся по общефизической и технической подготовке на данном этапе.

### **Медицинский контроль**

Этапный, текущий и оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно

подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	46 недель в год; 138 недель на период реализации программы
Количество учебных дней	138 в год; 414 на период реализации программы
Продолжительность каникул	с 01 июля по 31 августа
Даты начала и окончания учебного года	с 01 сентября по 30 июня
Сроки промежуточной аттестации	декабрь – январь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май – июнь

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Характеристика помещений: <ul style="list-style-type: none"><li>- плавательный бассейн 25 м;</li><li>- комната для хранения инвентаря 4 х 5 м;</li><li>- раздевалки для учащихся 2 комнаты 8 х 8 м;</li><li>- душевая комната 7 х 8 м.</li></ul> Спортивный инвентарь: <ul style="list-style-type: none"><li>- весы электронные</li><li>- доска для плавания;</li><li>- доска информационная;</li><li>- колокольчик судейский, свисток;</li><li>- ласты тренировочные для плавания;</li><li>- лопатки для плавания (большие, средние, кистевые);</li><li>- мат гимнастический;</li><li>- мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг;</li><li>- поплавки-вставки для ног (колобашки);</li><li>- пояс пластиковый для плавания с сопротивлением;</li><li>- секундомер электронный;</li><li>- секундомер настенный четырёхстрелочный для бассейна;</li><li>- плавательные шапочки;</li><li>- очки для плавания;</li><li>- скамейка гимнастическая.</li></ul>
Информационное обеспечение Ссылки:	<ul style="list-style-type: none"><li>- видео</li><li>- фото</li><li>- интернет источники</li><li>- учебная литература</li></ul>
Кадровое обеспечение	В реализации программы задействован 1 тренер-преподаватель по виду спорта «плавание», образование – среднее-специальное, спортивное.

### 2.3. Формы аттестации

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» предусматривает следующие виды аттестации:

▪ **Промежуточная аттестация:**

- Опрос, тестирование обучающихся.
- Оценка уровня плавательной подготовки, технической подготовки, физической подготовленности учащихся.
- Оценка уровня технической, физической подготовленности учащихся. Учащиеся сдают контрольное тестирование.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
  - контрольные нормативы по специальной подготовке (СП);
  - теоретическое тестирование.
- **Текущая аттестация** – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоения уровня содержания программы, достижений обучающихся в период обучения).
- **Итоговая аттестация** - выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля итоговой аттестации:

- участие в соревнованиях.

По окончании обучения, обучающимся выдается свидетельство о прохождении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание».

### 2.4. Оценочные материалы

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения. Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Тестовые задания по физической и технической подготовке:

- бросок набивного мяча 1 кг, м. - показатель силы, быстроты реакции, ловкости;
- наклон вперед стоя на возвышении – показатель гибкости;
- выкрут прямых рук вперед, назад - умения координировать движения.

Теоретическая подготовка в рамках промежуточной аттестации оценивается по результатам тестов, обучающиеся должны ответить на 10 вопросов. Оценивание теоретических знаний, полученных на занятиях: 10 правильных ответов - 3 балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1 балл. Результаты тестов суммируются с результатами тестов физической подготовки.

- 4-6 баллов низкий уровень освоения программы.
- 9-7 баллов - средний уровень освоения программы.
- 12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.

Оценочные материалы результативности образования по программе

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 2.4.1.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы для учащихся 1-го года обучения		Нормативы для учащихся 2,3-го года обучения	
			мальчики	девочки	юноши	девушки
1. Нормативы по общей физической подготовке						
1.1	Бег, 30 м.	сек	не более 6,9	не более 7,1	не более 6,5	не более 6,8
1.2	Бег на 1000 м	мин., сек.	-	-	5,50	6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее 7	не менее 4	не менее 13	не менее 7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1	не менее +3	не менее +4	не менее +5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 105	не менее 140	не менее 130
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Плавание (вольный стиль) 50 м		без учёта времени		без учёта времени	
2.2	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	сек.	не более 10,1	не более 10,6	не более 9,3	не более 9,5
2.3	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее 3,5	не менее 3	не менее 4	не менее 3,5
2.4	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку,	кол-во раз	не менее 1	не менее 1	не менее 3	не менее 3

	ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад					
2.5	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	-	-	не менее 7	не менее 8

## 2.5. Методические материалы

### Формы организации образовательного процесса

Основными формами занятий являются: теоретические занятия и плавательная подготовка. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная. Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении навыков плавания может быть различной. На занятиях состав группы постоянный.

- *Фронтальная* - предусматривает одновременное выполнение упражнений всеми обучающимися. Она используется при проведении упражнений на суше, а также при разучивании упражнений в воде в опорном и безопорном положениях.
- *Групповая* - обучающиеся распределяются на несколько групп в зависимости от подготовленности или изучаемого материала. Каждая группа под руководством педагога занимается на своей дорожке (в части бассейна).
- *Индивидуальная* - чаще всего применяется при работе с отстающими или отлично успевающими обучающимися. Она используется также на итоговых занятиях.

#### Содержание теоретической подготовки:

- правила посещения плавательного бассейна;
- инструктаж по технике безопасности на занятиях в плавательном бассейне;
- основы гигиенических навыков занятий в плавательном бассейне, меры безопасности на воде;
- спортивное и оздоровительное значение плавания, водные виды спорта;
- место плавания в комплексе ГТО;
- закаливание, польза для здоровья.

Особое внимание на занятиях уделяется технике безопасности и правилам поведения в плавательном бассейне. Инструктаж по ТБ проводится на второй–третий день заезда детей. Занятия проводятся как на мелкой, так и на глубокой части бассейна. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед перед

занятием, в процессе практических занятий. Перед началом каждого занятия с детьми проводится инструктаж по технике безопасности, правилам посещения плавательного бассейна, мерам безопасности на воде.

### **Практические занятия в плавательном бассейне:**

- групповые практические занятия в воде;
- индивидуальные практические задания в воде.

На занятиях широко применяются задания общеразвивающей и специальной направленности, спортивные игры, используется индивидуальный способ организации детей, с учётом плавательной подготовленности детей.

#### Упражнения на суше:

- *общеразвивающие упражнения* - способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного освоения техники плавания;
- *специальные упражнения* - упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания, развивающие группы мышц, выполняющих основную работу при плавании;
- *подготовительные упражнения* – разогревающие и дыхательные упражнения;
- *имитационные упражнения* - имитирующие технику плавания на суше, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием, по характеру движений близки к технике плавания.

#### Упражнения в воде:

- упражнения для освоения с водой - упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания;
- освоение правильного дыхания - выполняются постоянно и совершенствуются;
- движение руками - изучение движений руками;
- движения ногами - изучение движений ногами

#### **Специальная физическая подготовка:**

- упражнения на развитие выносливости;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие скоростных способностей;
- упражнения на развитие гибкости и координационных способностей.

#### **Специально-техническая подготовка:**

- *упражнения техники «кроля на груди»* (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации). Движения ног. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук, проплывание отрезков с задержкой дыхания,

плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка, плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

- *упражнения техники «кроля на спине»* (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации) Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью ног, то же с помощью рук, проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.
- *упражнения техники «брасса»* (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации). Движения ног. Выдохи в воду с вытяжением на воде. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук, проплывание отрезков с задержкой дыхания, Плавание в полной координации.
- *выполнение поворотов* - стартов со стартовой тумбы способствуют быстрому прохождению дистанции;
- *согласование движений* - согласование движений руками с дыханием, руками кролем с дыханием, руками кролем с ногами.

### **Игры на воде.**

Совершенствуя технику плавания, необходимо включать в занятия подвижные и спортивные игры на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания, детьми востребованы такие командные игры как: водный «Волейбол», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Педагог должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10 мин. Выбор игры зависит от задач занятия, глубины, количества, возраста и подготовленности занимающихся.

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

### Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ



- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики волейбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, В Контакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

**Кадровое обеспечение:** тренер-преподаватель реализующий программу «плавание».

## 2.6. Перечень учебного оборудования и наглядных пособий

1. Плавательный бассейн 25 м;
2. весы электронные – 1 шт.;
3. доска для плавания – 20 шт.;
4. доска информационная – 1 шт.;
5. колокольчик судейский – 1 шт.;
6. свисток – 1 шт.;
7. ласты тренировочные для плавания – 10 пар;

8. лопатки для плавания (большие, средние, кистевые) – 20 пар;
9. мат гимнастический – 10 шт.;
10. мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг – 3 комплекта;
11. поплавки-вставки для ног (колобашки) – 20 шт.;
12. пояс пластиковый для плавания с сопротивлением – 20 шт.;
13. секундомер электронный – 1 шт.;
14. секундомер настенный четырёхстрелочный для бассейна – 1 шт.;
15. плавательные шапочки – 20 шт.;
16. очки для плавания – 20 шт.;
17. скамейка гимнастическая – 3 шт..

### **Учебно-методическая литература**

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. -216 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991, - С.543
3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред. И.И.Столова.- М.:Советский спорт, 2007. -136с.
4. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб.- Мн.: «Четыре четверти»; «Экоперспектива», 1998.- 352с.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 11с. – (Методика)
6. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству/ Мишель Педролетти. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 176с.
7. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006.
8. Козлов А.В., Е.Ф.Орехов. Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания. - НГУФКСиЗ им.П.Ф.Лесгафта:-СПБ,2010.
9. Козлов А.В., Е.Ф.ОреховСпортивная тренировка юных пловцов. - НГУФКСиЗ им.П.Ф.Лесгафта:- СПб, 2011
10. Люсерио Б., Плавание: 100 лучших упражнений – М.: Эксмо, 2010.-280с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
12. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания.- М.: ВФП, 2000.
13. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
14. Плавание: Книга-тренер/ И.П.Нечунаев.-М.:Эксмо, 2012.

### **Информационное обеспечение для педагога**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999. 400 с.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000. 76 с.
3. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. М.:1995. 31 с.
5. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации /Составители: Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е., Столов И.И., Усков С.В., Черноног Д.Н. М.: Советский спорт, 2008. 136 с.
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. А.В.Козлова. М.,1993. 65 с.
7. Плавание: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. 493 с.
8. Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. / Составители: А.А.Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов М.: Советский спорт, 2004. 216 с.
9. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владос-пресс, 2003. 367 с.
10. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. М.: Физкультура и спорт, 1986. 80 с.
11. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. М.: Физкультура и спорт, 1998. 286 с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003. 863 с.

### **Литература для учащихся:**

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624с.ил.
2. Обучение детей плаванию в раннем возрасте, «Советский спорт» Москва 2006г. 102 с.
3. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003 г. 80 с.
4. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006. 48 с.
5. Правила соревнований. Г. Москва 1994 г. 44 с.

### **Перечень интернет-ресурсов**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (сайт Министерства спорта РФ).
2. [www.fina.org](http://www.fina.org) (сайт Международной Федерации Плавания).

3. **russwimming.ru** (сайт Всероссийской Федерации плавания).
4. **www.swimming.ru** (сайт о спортивном плавании в России).
5. **plavaem.info** (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).
6. **swim7.narod.ru** (сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию).
7. **ussr-swimming.ru** (сайт о спортивном плавании времен СССР).
8. **madwave.eu** (сайт интернет – магазина).
9. Журнал ВФП (**<http://russwimming.ru/data/list/Journal.html>**).
10. Газета ВФП (**[http://russwimming.ru/data/list/gazeta\\_VFP.html](http://russwimming.ru/data/list/gazeta_VFP.html)**)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211446

Владелец Козлов Игорь Васильевич

Действителен с 22.10.2024 по 22.10.2025