

Принята  
на педагогическом совете  
МАУ ДО «СШ «Витязь»  
имени В.И. Васильева  
протокол № 1 от « 10 » 04 2023 г.



«Утверждена»  
Приказом № 428 от "10 " апреля 2023  
Директор МАУ ДО «СШ «Витязь»  
имени В.И. Васильева»  
А.В. Липко

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
"Спортивная школа "Витязь" имени В.И. Васильева»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 5-18 лет

Разработал: Инструктор-методист Петров А.В.

г. о. Чехов  
2023 год

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» (базового уровня) (далее - Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральным законом Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 - р).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

7. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 г.);

8. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 - р).

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Направленность программы
3. Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих
4. Цель программы
5. Задачи программы
6. Адресат программы
7. Формы и режимы
8. Планируемые результаты освоения программы
9. Формы аттестации
10. Учебно-тематический план
11. Содержание программного материала
12. Организационно-методические условия
13. Используемая и рекомендуемая литература
14. Приложение 1. Игры на воде.
15. Приложение 2. Формы аттестации. Критерии оценки

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «плавание» МАУ ДО СШ «Витязь» им. В.И. Васильева» г. о. Чехов, соответствует физкультурно-спортивной направленности, предназначена для реализации во внеурочной деятельности в общеобразовательных организациях и организациях дополнительного образования детей и взрослых. Плавание является популярным и успешно развивающимся видом спорта. Это обусловлено исключительно высоким оздоровительным и общеразвивающим воздействием занятий разными видами плавания на организм человека, обширной программой соревнований по плаванию на олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупнейших соревнованиях. Кроме этого, плавание является одним из направлений активной физической деятельности человека в воде. Способы передвижения в водной среде, характеризующие особыми движениями или способами передвижения, составляют виды плавания. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Плавание - вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении, вплавь за наименьшее количество времени различных дистанций. В плавании проводятся соревнования в бассейне на 25 и 50 метров в том числе на открытой воде. На данных соревнованиях регистрируются рекорды мира, Европы и России среди женщин и мужчин. Соревнования проводятся по всем способам плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин), комплексное плавание, эстафета вольным стилем, комбинированная эстафета (каждые 100 м разными способами: кроль на спине, брасс, баттерфляй, вольный стиль).

Необходимо отметить, что проводятся соревнования для обучающихся по следующим возрастным группам:

младшая: девушки 9-10 лет, юноши 11-12 лет;

средняя: девушки 11-12 лет, юноши 13-14 лет;

старшая: девушки 13-14 лет, юноши 15-16 лет;

юниоры и юниорки: девушки 15-17 лет, юноши 17-18 лет;

женщины и мужчины без ограничения возраста

Таким образом, получив навыки плавания в раннем школьном возрасте, обучающиеся могут свободно участвовать в соревнованиях различного уровня от школьного и муниципального, до окружного, городского и выше постоянно повышая свое мастерство. Обучение по программе дает возможность школьникам сдавать нормативные требования по плаванию Всероссийского физкультурного спортивного комплекса ГТО.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение, создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь это навык, который никогда не утрачивается.

## **2. Направленность программы**

Программа, направлена на укрепление и формирование здоровья обучающихся средствами плавания. Содержание и алгоритм реализации программы составлены так, чтобы любой специалист физкультурно-спортивного профиля мог использовать данную программу на практике. Значительное количество несчастных случаев на воде, происходят из-за неумения плавать. Большой процент их падает на детей. Плавание не только полезно для оздоровления и физического развития человека, умение плавать является жизненно необходимым навыком для всех возрастных категорий не только детей, подростков и молодежи, но и для всех членов современного общества. В современном мире плавание — это не только спорт, а средство оздоровления и закаливания, активная досуговая и профессиональная деятельность. Плавание универсальное средство физической культуры, которое способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья детей улучшению показателей всех физиологических процессов и повышению иммунитета, широко применяется как средство закаливания, профилактическое средство ряда заболеваний и коррекции функциональных отклонений в развитии детей таких как сутулость, искривление позвоночника и др. имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков.

Цель программы - физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам и основам техники спортивных способов плавания.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- формировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приемам закаливания;
- познакомить с историей развития отечественного плавания;

сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;

- обучить методам и способам спасения людей на воде;
- освоить элементы различных способов плавания;

Развивающие:

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать закреплению физиологических систем организма сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;
- укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни;

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- воспитать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;
- воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизм; ® формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием.

### **3. Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих.**

Возрастная категория обучающихся это дети от 5 до 18 лет.

На обучение по программе «плавание» принимаются обучающиеся, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний, по собственному желанию обучающихся и/или заявлению законных представителей (родителей, опекунов и/или лиц их замещающих).

Наполняемость в группе от 5 до 10 человек на одного педагога дополнительного образования. Форма обучения – групповая, основная форма тренировочное занятие, учебные заплывы, соревнования, игровые, контрольные.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Программа рассчитана на проведение 3-х занятий в неделю по 1 астрономическому часу каждое или 3-х занятий в неделю по 2 астрономических часа каждое.

Режим занятий определяется самой образовательной организацией. Срок реализации программы - 46 учебных недель. Количество учебных часов, запланированных на год обучения - 138 часов или 276 часов.

#### **4. Планируемые результаты освоения программы**

По окончании обучения по программе «плавание» обучающиеся будут знать:

- правила безопасного поведения в бассейне и на открытых водоемах;
- базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах

закаливания;

- историю развития отечественного плавания;
- базовые сведения и особенности, характеристик спортивных и прикладных видов плавания;
- о методах и способах спасения людей на воде;

уметь:

- выполнять стартовый прыжок, выполнять повороты;
- проплыть дистанцию без учета и с учетом времени с правильным выполнением старта и поворотов;
- продемонстрировать технику всех спортивных способов плавания;
- продемонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;
- применять на практике виды прикладного плавания, навыки и умения по плаванию в соревновательной деятельности;

за время обучения сформируют:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитают и будут проявлять культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- воспитают нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

#### **5. Оценочные материалы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых заплывах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения физических нагрузок, применяемых в период обучения.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять образовательной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей и специальной физической подготовке, в том числе технико-тактической.

Мониторинг: текущий и промежуточный контроль проводится в конце обучения каждого полугодия и года обучения. В конце третьего года обучения, в мае месяце, проводится итоговая аттестация обучающихся.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде. По результатам итоговой аттестации обучающиеся получают документ об успешном освоении программы дополнительного образования «Плавание», форма которого предусмотрена и утверждена образовательной организацией:

Контрольно - тестовые упражнения и формы протоколов оформления промежуточной и итоговой аттестации представлены в (приложении 1).

## 6. Учебно-тренировочный план первого года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	беседа
2.	Теоретическая подготовка	5	5		беседа
3.	ОФП на суше	14	2	12	мониторинг
4.	СФП на суше	14	2	12	мониторинг
5.	Технико-тактическая подготовка				мониторинг
5.1	Общая плавательная подготовка	16	1	15	
5.2.	Техника плавания кролем на груди	16	1	15	
5.3.	Техника плавания кролем на спине	16	1	15	
5.4.	Техника плавания брассом	16	1	15	
5.5.	Техника плавания баттерфляем (дельфином)	16	1	15	
5.6.	Стартовые прыжки	6	1	5	
5.7.	Техника выполнения поворотов	6	1	5	
6.	Соревновательная подготовка	4	1	3	соревнование
7.	Контрольное занятие	4	1	3	мониторинг
8.	Итоговое занятие	2	1	1	
Итого:		138	20	118	

## Учебно-тематический план второго года обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	беседа
2.	Теоретическая подготовка	8	8		беседа

3.	ОФП на суше	12	2	10	мониторинг
4.	СФП на суше	12	2	10	мониторинг
5.	Технико-тактическая подготовка				мониторинг
5.1.	Техника плавания кролем на груди	18	1	17	
5.2.	Техника плавания кролем на спине	18	1	17	
5.3.	Техника плавания брассом	18	1	17	
5.5.	Техника плавания баттерфляем (дельфином)	18	1	17	
5.6.	Стартовые прыжки	10	1	9	
5.7.	Техника выполнения поворотов	10	1	9	
6.	Соревновательная подготовка	5	1	4	соревнование
7.	Контрольное занятие	5	1	4	мониторинг
8.	Итоговое занятие	2		2	
Итого:		138	21	117	

### Содержание учебно-тренировочного плана

#### 1. Вводное занятие.

Теоретическая часть.

Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с программой. Инструктаж по технике безопасности: техника безопасности в бассейне и на открытых водоемах. Правила поведения в раздевалке, в душевой в зале сухого плавания, в тренажерном зале. Личная гигиена во время занятий плаванием. Медицинский допуск к занятиям плаванием. Спортивная одежда, сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

Практическая часть.

Знакомство с местами прилегающими к бассейну, местами проведения занятий - зал сухого плавания, тренажерный зал, плавательная ванна «лягушатник», плавательный бассейн.

#### 2. Теоретическая подготовка.

Темы (прохождение во время практических и самостоятельных занятий):

1. Сведения о пользе занятий плаванием для здоровья и развития организма, средства и способы закаливания водой.
2. Особенности способов плавания, их история зарождения, краткие характеристики способов плавания. Прикладное плавание и его значение.

3. Сведения об физических качествах необходимых пловцу и способах их развития.
4. Простейшие способы помощи уставшему на воде товарищу.
5. Способы транспортировки пострадавшего на воде.
6. Правила соревнований по плаванию. Подготовка к соревнованиям, настрой, режим дня, питание и отдых.
7. Самостоятельные занятия на воде, меры безопасности во время игр на воде, катания на лодке, спусков в воду с горки.
8. Причины судорог конечностей и способы их устранения.
9. Выдающиеся спортсмены пловцы СССР, современной России и Мира. Виды соревнований по плаванию, сроки проведения.
10. Вспомогательные средства обучения: маски, ласты, перчатки, доски, пояса, нарукавники. Уход и методы использования.
11. Режим дня юного пловца. Сбалансированное питание. Личная гигиена при занятиях плаванием.
12. Признаки утомления. Способы контроля за реакцией организма на физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС) и частоте дыхания (ЧД).
13. Морально-волевые качества пловца.
14. Спорт как средство подготовки школьника к самостоятельной жизни.
15. Организация и проведения соревнований по плаванию. Размеры плавательных ванн, инвентарь, оборудование. Правила соревнований.

### **3. Общая физическая подготовка на суше.**

Комплексы утренней гигиенической гимнастики и включение в них упражнений «пловца». Организация самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Дозировка упражнений с учетом возраста, физической подготовленности. Понятия дистанция, интервал, ритм, дозировка, нагрузка. Методика составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий общей физической подготовкой. Самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Практическая часть.

Строевые упражнения, ходьба и бег; построения в шеренгу и в колонну; расчет по порядку, на первый-второй; размыкание и смыкания стоя на месте и в движении; передвижение шагом и бегом: ходьба и бег противходом и по диагонали, ходьба обычным шагом, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы с различными положениями рук, бег на носках, чередование бега с ходьбой, с ускорением. Бег на 15, 30 м с учетом времени.

Элементы спортивной ходьбы; ходьба выпадами, в упоре на руках и пятках «каракатца», в полуприседе «гусиный шаг», передвижение в положении сидя на полу ноги прямые, руки согнуты в локтях; прыжки на левой, правой, двух вперед - вверх, с поворотом на 90, 180, 360 градусов, через скакалку: на одной, двух ногах, с двойным вращением; прыжки через простые препятствия.

Пробегание 60 и 100 метровых отрезков на время. Бег по пересеченной местности от 500 м до 1500 м без учета времени.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца); гибкость и упражнения на развитие подвижности в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных и. п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения, одновременные и поочередные, попеременные движения руками; поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, с увеличенной амплитудой и скоростью; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; тоже но в упоре сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 кг в зависимости от возраста и подготовки обучающихся), передачи мяча друг другу, в кругу, парах, тройках; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном, назад с поворотом туловища, назад с поворотом туловища в сторону) вперед из-за спины с наклоном туловища, толчок одной рукой от плеча, сбоку через голову, подбрасывание и ловля мяча; тоже в прыжке или после поворота на 180-360 градусов.

Метание теннисных мячей в цель, броски баскетбольных мячей, выбрасывание от груди двумя руками набивных мячей на дальность из различных исходных положений (сидя, стоя).

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой; повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом; пружинистые покачивания, сгибания и разгибания туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении понимание прямых ног вверх, одновременные рывки вверх руками и ногами с прогибом; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход в сед углом.

Упражнения для ног: приседания; пружинистые приседания с различными положениями рук и ног; подскоки и прыжки; выпады, пружинистые покачивания в выпаде и др.

Прикладные упражнения: поднимание и переноска партнера вдвоём; поднимание и переноска партнера, синящего на своей спине; лазание в смешанном и простом вися с использованием гимнастической лестницы.

Игры малой и средней подвижности: «Салки», «Пятнашки», «Рыбаки и Утки», «Караси и Щуки», «День и Ночь», «Вызов номеров», «Борьба в квадратах», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за флажки», «Перетягивание каната», «Снайперы», «Перестрелка» и др.

Игры на воде: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Плавание с препятствиями», «Эстафета с транспортировкой предметов», «Баскетбол на воде», Элементы водного поло, «Торпеды», элементы синхронного плавания, эстафетное плавание по 10-15, 25 и 50 м.

Эстафеты: беговые, прыжковые, с переносом предметов (мячей, кубиков, кеглей, ракеток); с метанием, бросками, ведением (мяча), жонглированием теннисными мячами, малыми легкими мячами, и др., прыжками и бегом с гимнастической скакалкой.

#### **4. Специальная физическая на суше,**

Теоретическая часть.

Название и классификация специальных физических упражнений. Значение специальной физической подготовки в техническом росте пловца. Специальные физические качества пловца. Взаимосвязь технического мастерства и специальной физической подготовки. Инструктаж по технике безопасности во время занятий в тренажерном зале. Методы определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). Анализ показателей мониторинга уровня СФП, сравнение со сверстниками и среднестатистическими данными. Методы использования средств СФП во время самостоятельных занятий физической культурой.

Практическая часть.

Комплексы специальных физических упражнений на суше и на воде.

Стоя спиной к стене вплотную; лежа на спине на гимнастической скамейке; руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками) кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с. (как во время скольжения в воде); имитация предыдущего упражнения с дыханием и в сочетании с приседанием и выпрыгиванием вверх.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточка» (ладонь повернута назад); выполнение гребковых движений на суше и на воде; движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке; имитация движений ногами, как при плавании кролем лежа на груди прогнувшись вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед; имитация движений, плавание кроль на груди с гребковыми движениями руками и ногами, лежа на гимнастической скамейке; тоже упражнение выполняя имитацию плавания на спине. Имитация техники движений руками в кроле на груди, стоя в наклоне вперед, тоже лежа на гимнастической скамейке. Имитация попеременных гребков руками, как в кроле на груди, растягивая резиновый амортизатор, в положении стоя в наклоне вперед. Стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать согласование движений руками, как при плавании кролем

на груди с проплыванием, ногами в ритме 6-ударного кроля; выполнить это же упражнение, но с продвижением вперед мелкими быстрыми шажками.

Стоя на суше в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с работой ногами в ритме 6-ти ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад).

Стоя, одна рука вытянута вверх, другая у бедра, имитация кролем на спине с имитацией движений ногами в ритме 6-ударного кроля.

**Имитация дыхания в согласовании с движениями руками кролем:** стоя в наклоне вперед, обе руки вперед, голова между руками, движения одной рукой, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (для вдоха голова поворачивается лицом в сторону); тоже, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками, как при плавании кролем, в согласовании с дыханием (вдох с поворотом головы лицом в сторону). Имитация попеременных движений руками, как при плавании кролем на спине, стоя одна рука вытянута вверх, другая вниз; тоже лежа на спине, на гимнастической скамейке.

**Имитация движения ногами, как при плавании баттерфляем (дельфином):** стоя на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные упругие движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; стоя у стены на расстоянии полушага от нее, волнообразные движений туловищем, стараясь касаться ягодицами стены.

**Имитация техники движения ногами при плавании брассом;** стоя боком к стене и опираясь о нее рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и. п. ног, что и в предыдущем упражнении; сидя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, на скамейке, руки вытянуты вперед, движения ногами, как при плавании брассом.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющимися элементами техники поворотов на груди и спине. Имитация у стены учебного поворота в плавании на груди и на спине: подход к «поворотной стенке», касание ее рукой, группировка, вращение и постановка ног на стенку, отталкивание (последние три элемента имитируются стоя на одной ноге).

Упражнения на тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющимися ведущими в плавании.

Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции. Имитация попеременных гребков руками в кроле на спине, растягивая резиновый амортизатор, закрепленный сзади.

Имитация гребков руками, как при плавании дельфином, стоя в наклоне вперед и растягивая резиновый амортизатор.

**Упражнения для выполнения старта пловца:** стоя руки вытянуты вверх, кисти соединены, голова между руками, выполнять полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться; принять и. п. пловца на старте, выполнить прыжок вверх, потянуться; тоже упражнение только под команду свистком.

### **Гибкость.**

**Упражнения для подвижности суставов:** вращения и махи руками в различных плоскостях с различной амплитудой и скоростью вперед, назад, разноименные вращения, тоже самое с гантелями (вес от 200 до 1000г в зависимости от возраста и физической подготовленности).

**Выполнение движений с большой амплитудой:** маятникообразные, пружинистые и вращательные, волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание, круговые движения.

**Упражнения на развитие выносливости:** переменный бег 60 - 20 - 60 -20-60-20, где шестьдесят метров бег с ускорением, 20 семенящий и переменный бег 20-100-20-100-20-100 наоборот 20 метров ускорение - 100 метров медленным темпом или шагом; шестиминутный бег. Круговая тренировка.

## **5. Техничко-тактическая подготовка.**

**Общая плавательная подготовка.** Подготовительные упражнения по освоению воды для первого года обучения): передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями и движениями рук (за спиной, за головой, вытянуты вверх и т.д.); передвижения с изменением направлений «Змейка», «Хоровод», парами взявшись за руки. Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду, держась за вспомогательный поручень под бортиком на задержанном вдохе и открывание глаз под водой; тоже самое упражнение, не держась за поручень. Подныривание и проплывание в обруч; упражнения «дельфин».

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и мощного быстрого выдоха после задержки дыхания на поверхности воды и в воду. Погружения в воду с открыванием под водой глаз и поиска на дне предметов (игра «Водолазы»). Дыхательные упражнения с опусканием лица в воду: вдох и продолжительный на 10 счетов выдох в воду. Стоя выполнить быстрый и глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос. Выпрыгивая из воды вверх, выполнять быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания; погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох чрез рот и нос; тоже упражнение повторяя 10-12 раз подряд;

Лежание и скольжение на груди, на спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна, от бортика с доской и без доски в руках. Скольжение с вращением. Скольжение на правом, левом боку; с элементами гребковых движений руками; с движениями ногами. Скольжение с

поворот относительно продольной оси тела. Скольжения на груди с мячом в руках, выполняя попеременные движения ногами верх-вниз;

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа, седа на бортике; спад в воду из положения стоя, согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки, метрового трамплина, прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Стартовый прыжок с низкого бортика: «солдатиком» - прыжок вертикально вверх, руки вверху над головой; руки крест-накрест прижаты к груди; вытянуты и прижаты к бедру; ноги вместе носки вытянуты; «бомбочкой» - прыжок в группировке - колени прижаты высоко к животу, подбородок прижат к груди, руки крепко держат ноги за голень. Прыжки с низкого бортика с изображением различных фигур.

Прыжки со стартовой тумбочки: все те же упражнения, что и с низкого бортика. Прыжки вверх с поворотом на 90, 180 и 360 гр. Стартовый прыжок с низкого бортика, с тумбочки. Старты из воды при плавании на спине.

Простые открытые и закрытые повороты. Доставка со дня одного, двух, трех предметов одновременно.

Игры в воде: «Лягушата», Поезд в тоннеле», «Буксиры» «Попади торпедой в цель», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» «Невод», «Байдарки», «Каноэ».

### **5.1. Техника плавания кролем на груди.**

Теоретическая часть.

Техника плавания кролем на груди. Краткая характеристика способа плавания - кроль на груди. Основы правильной техники плавания кролем. Последовательность в изучении техники плавания кролем на груди. Просмотр видео зарисовок, динамических картинок.

Практическая часть.

Скольжение на груди с различными и. п. рук, и с элементарными гребковыми движениями; скольжение на груди толчком от дна, бортика: руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра, обе у бедра; скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках. Скольжение с элементарными движениями руками и ногами; скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; тоже, но гребок выполнить другой рукой; тоже, но гребок выполнить двумя руками поочередно; скольжение на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить тоже, но другой рукой; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2-3 движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше; скольжение с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела, во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить

гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользнуть дальше на груди; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п. проскользнуть; повторить тоже самое другой рукой; скольжение на груди, работают только руки (кроль на груди) в ногах зажата пенопластовая доска; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды вперед-вверх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение, преодолевая 5-7 м.; тоже упражнение, но с плавательной доской в вытянутых вперед руках.

Попеременные движения ногами: в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз; в скольжении на груди с плавательной доской на вытянутых вперед руках.

Передвигаться вперед в скольжении на груди с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем; продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой проскользнуть еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на груди, руки вытянуты вперед 12 м.; на груди с доской в вытянутых вперед руках 16 м.

Движение руками в кроле на груди: стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, обе руки вытянуты вперед, медленно имитировать движения одной рукой, как при плавании кролем; тоже, но другой рукой; стоя в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая сзади, выполнять движения руками, как при плавании кролем; тоже, но с передвижением по дну бассейна шагом; тоже упражнение с лицом опущенным в воду и выполняя дыхание; скольжение на груди одна рука вытянута вперед, другая у бедра, выполнить 2-3 цикла движений руками, как при плавании кролем; тоже упражнение, но с надувным кругом между бедер (довести повторение циклов движения руками до 4-5 в одном скольжении); в скольжении на груди с надувным кругом между бедер, руки вытянуты вперед, выполнить одной рукой 3-5 циклов движений кролем; тоже выполнить другой рукой; тоже упражнение, но в и. п. руки вдоль бедер.

Скольжение на груди с плавательной доской в вытянутых руках выполнять движения одной рукой, другая опирается на доску, ноги выполняют движения кролем, упражнения выполняется на задержке дыхания.

Стоя на дне в наклоне вперед, подбородок на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая назад, имитировать медленные движения руками, как при плавании кролем на груди, с работой ногами в ритме 6-ти ударного кроля; тоже упражнение, но с продвижением вперед за счет быстрых шажков ногами по дну; тоже упражнение с лицом, опущенным в воду. Стоя на дне в наклоне вперед, одна рука вытянута вперед, другая назад, движения руками как при плавании кролем, в согласовании с дыханием и с работой ногами в ритме 6-ти ударного кроля (во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в

движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, а другая назад); тоже упражнение с продвижением мелкими шажками по дну бассейна.

Скольжение на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками.

Проплывание кролем на груди 5-6 м. (2-3 попытки). Плавание кролем на груди с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и. п. одна рука вперед, другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на груди помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием, на вытянутых вперед руках с плавательной доской; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер. Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на груди, другая рука у бедра.

Плавание кролем на груди с полной координацией движений в согласовании с дыханием, во время выполнения вдоха делать небольшую остановку в движениях рук в положении, когда одна рука вытянута вперед, другая назад; вначале вдох выполнять через два цикла движений руками, затем - на каждый цикл движений.

Проплывать расстояние 12 м кролем на груди с полной координацией движения и дыханием; проплывание с помощью движений одними ногами кролем на груди с доской в вытянутых вперед руках - 20 м.

Плавание с различными вариантами дыхания, на «сцеплении», с «обгоном» двух-, четырех- и шести ударным кролем, плавание с «двусторонним дыханием», с дыханием на каждый третий и пятый гребок, плавание кролем с задержкой дыхания.

## **5.2. Техника плавания кролем на спине.**

Теоретическая часть.

Техника плавания кролем на спине. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания на спине. Последовательность изучения техники плавания кролем на спине. Просмотр видео, диаграмм техники плавания кроль на спине. Особенности дыхания во время плавания на спине.

Практическая часть.

Скольжение на спине руки вытянуты вдоль бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра; на боку: нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра; скольжение на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить тоже но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до

бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользнуть дальше на груди; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользнуть; повторить тоже самое другой рукой (с использованием резинового круга зажатого между бедрами или пенопластовыми поплавками закреплёнными к голеностопным суставам); скольжение на спине, работают только руки, в ногах зажата пенопластовая доска; передвигаться вперед в скольжении на спине с помощью только гребковых движений руками, только движений ногами кролем.

Попеременные движения ногами в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, попеременные движения ногами вверх-вниз; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу; попеременные движения ногами верх-вниз, выворачивая носки стоп вовнутрь; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, а затем другой, проплыть ещё немного с помощью движений ногами; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и.п., затем повторить движения другой рукой; в скольжении на спине, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами; в скольжении на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем; сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользнуть еще немного вперед.

Плавание с помощью только движений ногами кролем: на спине, руки вытянуты вперед 10 м.; на спине с доской, прижатой к животу 12-14 м.

Скольжение на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и с последующим присоединением движений руками кролем, выполнить 2-3 цикла движений руками, постепенно довести количество циклов до 5-6; тоже упражнение, но с вниманием на выполнение выдоха -вдоха в строгом согласовании с движением с одной рукой правой или левой.

Плавание кролем на спине с полной координацией, на задержке дыхания, после отталкивания от бортика или дна бассейна и. п., одна рука вперед, другая у бедра, выполняя полных 4-5 циклов. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и различных гребковых движений руками; с помощью движений одними ногами в согласовании с правильным дыханием; с помощью движений одними руками с надувным кругом между бедер.

Плавание с помощью движений ногами и одной руки кролем на спине, другая рука у бедра. Проплывать расстояние 12, 16 м кролем на спине с полной координацией движения и дыханием. Проплывать расстояние 16 м с помощью движений одними ногами кролем на спине с доской в вытянутых вперед руках. Плавание на спине: одновременных и попеременных движений руками; с помощью движений ногами и одной руки; с «подменой»; «обгоном»; плавание

на «сцепление»; с выходом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами и различными положениями рук;

### **5.3. Техника плавания брассом.**

Теоретическая часть.

Техника плавания брассом. Краткая характеристика способа. Основы правильной техники плавания брассом. Последовательность изучения техники плавания брассом. Просмотр видео, диаграмм техники плавания брассом. Особенности дыхания во время плавания брассом.

Практическая часть.

Скольжения на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше; скольжение на груди, руки вытянуты вперед, развести руки в стороны-вперед (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше. Движения ногами, как при плавании брассом на груди и спине.

Стоя на дне бассейна: стоя боком к бортику и опираясь на него рукой, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа, приседания на всей ступне, разводя колени в стороны и не отрывая пяток от пола с задержкой дыхания; частые прыжки вперед на двух ногах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе «Пингвины»; выпрыгивание вверх из полуприседа с тем же и.п. ног, что и в предыдущем упражнении; держась руками за бортик, движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руками держаться за бортик, выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, в руках плавательная доска, отталкиваясь от дна скользить и выполнять движения ногами, как при плавании брассом; лежа на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами брассом 2.-3 цикла; тоже упражнения, но со скольжением на спине, руки у бедер; плавание с помощью движений ногами брассом, руки у бедер: плавание с помощью движения рук брассом, ноги вытянуты прямо с плавательной доской или надувным кругом между бедер.

Выполнение упражнений, направленных на совершенствование движений ног брассом. Выполнение упражнений, направленное на изучение движений рук брассом.

Плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движения руками; плавание с помощью движения ногами, руки вытянуты вперед, руки у бедер; плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различными вариантами дыхания; плавание брассом на спине с отдельными и слитными согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом.

Плавание с полной координацией движений руками и ногами на расстояние 6, 10, 12, 16, 10, 25 м.

### **5.4. Техника плавания баттерфляем (дельфином)**

Теоретическая часть.

Техника плавания дельфином. Краткая характеристика способа плавания дельфином. Основы правильной техники плавания дельфином.

Последовательность изучения техники плавания дельфином. Просмотр видео, диаграмм техники плавания дельфином. Особенности дыхания во время плавания дельфином.

Практическая часть.

В скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3-4 упругих движения вверх-вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше; повторить движение, но с руками, вытянутыми у бедер; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движение кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами.

Движения ногами, как при плавании дельфином: стоя на дне бассейна на одной ноге и вытянув руки вверх, волнообразные движения туловищем, тоже самое стоя на другой ноге; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, движения ногами и туловищем, как при плавании дельфином (преодолеть на задержке дыхания 3-4 м); те же упражнения, но в скольжении на спине; на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра: тоже упражнение с ластами на ногах. Плавать с помощью движений ногами дельфином в сочетании с элементарными гребковыми движениями руками.

Выполнение упражнений при разучивании движений рук дельфином. Выполнение упражнений, направленных на разучивание движений ног дельфином. Плавание с полной координацией движений; с помощью движений руками дельфином и ногами кролем; с помощью движения ногами движений дельфином, руками кролем; плавание с помощью движения ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед, у бедра; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди, на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и одновременных гребков руками; плавание двух- и много ударным дельфином с раздельным согласованием движений руками и ногами; плавание со слитным согласованием движений рук и ног; плавание двух ударным слитным дельфином с задержкой дыхания, дыханием через 2-3 цикла, дыханием на каждый цикл движений руками.

Плавание с полной координацией движений рук и ног дельфином 6, 10, 12, 16, 20, 25 м.

## **5.5. Стартовые прыжки.**

Теоретическая часть.

Разновидности стартов. Техника стартов. Методика и последовательность обучения. Роль старта в начале прохождения дистанции и набора стартовой скорости.

Практическая часть.

Соскоки с низкого бортика в гимнастический обруч на расстоянии 1 м от бортика; спад в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками; спад в

воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (глубина бассейна не менее 120 см), стартовой тумбочки с последующим скольжением на груди на дальность; спад в воду из приседа в глубоком бассейне с высокого бортика.

Спад в воду с бортика, с стартовой тумбочки из приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (в бассейне глубиной не менее 180 см); спад в воду в глубоком бассейне с бортика, стартовой тумбочки из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, с последующим скольжением на дальность. Игра «Торпеды».

Вход в воду прыжком ногами вниз из приседа, седа, с низкого бортика с опорой о него руками; соскок ногами вниз с высокого бортика, стартовой тумбочки с последующим отталкиванием от дна, скольжением и подплыванием к бортику бассейна.

Выполнение стартового прыжка с тумбочки из положения сидя и стоя. Выполнение стартового прыжка с низкого бортика в глубокий бассейн; тоже самое с скольжением на дальность.

Соскок в воду вниз ногами с метрового трамплина. Соскок в воду с бортика в глубоком бассейне с последующим подплыванием кролем на груди к бортику.

Варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и дельфином с махом руками вперед, с круговым движением рук; старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине; старт с тумбочки при смене этапов эстафеты.

## **5.6. Техника поворотов**

Теоретическая часть.

Способы поворотов. Техника и последовательность обучения. Дыхание во время поворотов. Особенности поворотов при различных способах плавания.

Практическая часть.

Учебный поворот при плавании на груди и на спине с остановкой после касания рукой поворотной стенки, вращением стоя на одной ноге на дне бассейна: имитация поворота с подходом к стенке шагом по дну; техника поворота по элементам; выполнение поворота в целостном виде.

Выполнение поворотов дельфин-спина, спина-брасс, брасс-кроль с места и в движении.

Повороты кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и дельфином; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со способа дельфин к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

## **6. Соревновательная подготовка.**

Теоретическая часть.

Календарь соревнований по плаванию. Правила подачи заявки на соревнования. Медицинский осмотр и допуск к соревнованиям.

Психологический настрой на соревнования. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника соревнований и в качестве зрителя.

Правильный выбор дистанции и способа плавания на соревнованиях. Режим питания перед и в дни соревнований. Анализ результатов соревнований.

Выработка стратегии борьбы.

Практическая часть.

Участие в соревнованиях внутри учебной группы, в школьных, муниципальных и др. согласно подготовке и календарному плану соревнований.

## **7. Контрольные занятия.**

Теоретическая часть.

Методика выполнения контрольных упражнений по общей, специальной и технической подготовке. Исходные положения, количество попыток, зачетные требования. Условия проведения контрольно-тестовых упражнений.

Практическая, часть.

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической (плавательной) подготовке.

## **8. Итоговое занятие.**

Теоретическая часть. Подведение итогов первого, второго, третьего года обучения. Вручение грамот, дипломов победителям и призерам соревнований. Задание на каникулярное время. Инструктаж о правилах поведения на открытых водоемах в летнее время.

Практическая часть. Проведение водноспортивных эстафет, спортивного праздника.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **Учебно-методическое обеспечение программы**

#### **Методы обучения:**

1. Методы практических упражнений (направленные преимущественно на развитие физических качеств);
2. Методы строго регламентированного упражнения (равномерный, переменный);
3. Соревновательный метод;
4. Игровой метод;
5. Словесные методы (рассказ, объяснение);
6. Наглядные методы (наблюдение, показ).

Образовательный процесс осуществляется на основе общепедагогических и ряда специфических принципов, характерных для занятий физической культурой и спортом:

- непрерывности тренировочного процесса,
- постепенного увеличения тренировочных нагрузок.
- цикличности;
- индивидуального подхода,

- доступности.

Соблюдение принципов доступности и индивидуального подхода тесно связано с принципом систематичности и последовательности обучения по программе.

### **Основными формами организации образовательной деятельности**

являются учебное занятие, контрольные занятия, соревнование.

#### **Дидактические материалы**

В качестве дидактического материала к программе используются видеофильмы по обучению технике плавания как зарубежных так и отечественных тренеров, разбор техники плавания знаменитых пловцов.

Подготовка к занятию: проход обучающихся в раздевалку бассейна, проведение гигиенических процедур.

Вводная часть на суше: разминка, ОФП и СФП.

Подготовительная часть: специальные подготовительные упражнения в воде.

Основная часть: решение поставленных задач на занятии, выполнение основных упражнений.

Заключительная часть: игры и развлечение на воде, индивидуальная работа.

Окончание занятия: выход из бассейна в раздевалку, проведение гигиенических процедур, сушка, переодевание, выход из раздевалки.

### **Кадровое обеспечение программы**

Обучение ведут педагоги дополнительного образования, имеющие высшее или среднее профильное образование. Кроме педагога на бортике бассейна присутствует инструктор по физической культуре, который следит за техникой безопасности в бассейне.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Успешность формирования у детей практических навыков плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдены все основные требования к организации занятий, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила:

- занятия проводятся в большой ванне бассейна 25 м. х 14 м.;
- ванна бассейна оснащена удобными лестницами для спуска обучающихся в воду и подъема при выходе из воды;
- вода соответствует санитарно-гигиеническим нормам;
- имеются в наличие при бассейне душевые комнаты и раздевалки.

Необходимый инвентарь и оборудование:

- длинный шест (два по 2,5 м) для поддержки и страховки детей;
- плавательные доски, лопатки, колобашки, приспособления для увеличения сопротивления в воде на каждого обучающегося;
- разделительные дорожки для ограждения места обучения и как страховочное и поддерживающее средство,

- Наурукавники пара, круги для плавания на каждого;
- Поддерживающие и игровые плавательные устройства;
- Гимнастические скамейки - 6 шт;
- Резиновые амортизаторы - 10 шт;
- Тренажерный зал, укомплектованный функциональными и силовыми тренажерами и снарядами;
- Низкая и высокая перекладина- 2 шт;
- Шведская стенка - 5 шт;
- Обруч резиновый - 5 шт;
- Обруч пластиковый - 5 шт;
- Резиновые игрушки и предметы в комплекте;
- Мяч водное поло- 2 шт;
- Мяч баскетбольный - 2 шт №3;
- Ласты - пара на каждого;
- Мед. бол - 3 комплекта;
- Гантели - 4 комплекта.

### **Учебно-информационное обеспечение программы**

#### **Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральным законом Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 - р).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28,09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 г.);

8. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р).

9. Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» (с изменениями на 14 апреля 2022 года).

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

11. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 1004 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "плавание"

Список литература;

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010

2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. - М., 2016.

3. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. - М., 2006.

4. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.

5. Викулов. А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012

6. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. - Ч. II: Учебник. - Одесса, 2006.

7. Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» - М., Обруч. 2014

8. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.

9. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М., 2009.

10. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. - М., 2010 П.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008.

Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.

11.Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.

12.Методическое пособие по обучению плаванию школьников. - М., 2011.

13.Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.

14.Пилипенко Л.Л. Организация учебного процесса по плаванию. - М.,1996

15.Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. М., Центр «Школьная книга», 2009.

16.Протченко Т.А. Прикладное плавание. - М., 2006.

17.Протченко Т.А. Учись плавать. -М, 2003.

18.Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. М.2009.

### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.swimming.ru](http://www.swimming.ru)
2. [plavanieinfo.ru](http://plavanieinfo.ru)
3. <http://swimschool.by/literatura-po-plavaniyu/>
4. яндекс коллекция видео уроки плавание для начинающих.
5. <http://swim7.narod.ru/>
6. <https://mfourok.ru/>

### **Критерии оценки уровня выполнения технических элементов**

#### **1. Стартовый прыжок, критерии оценки уровня освоения:**

старт с тумбочки: с захватом тумбочки, со свободным положением рук сзади или внизу и легкоатлетический старт.

Оцениваются фазы старта при плавании

Исходное положение: обучающийся (пловец) встаёт на задний край тумбочки и по первому сигналу педагога дополнительного образования (стартера) переходит на передний край тумбочки и захватывает её пальцами стоп. Стопы на ширине плеч, угол сгибания в коленных суставах 30-40 градусов. Тело наклонено вперёд, мышцы ног напряжены, голова опущена вниз, и обучающийся (пловец) смотрит на воду.

Натяжение и толчок: по стартовому сигналу обучающийся (пловец) как бы вытягивается. Тело начинает движение вперёд, и пловец отпускает край тумбочки, далее полукруговым движением рук выносит их вперёд. После отрыва от тумбочки обучающийся (пловец) смотрит вниз вперёд.

Полёт: после отталкивания от тумбочки тело летит выпрямленным, и когда оно проходит пик полёта - сгибается, после этого ноги поднимаются вверх, чтобы был гладкий (обтекаемый) вход в воду.

Вход в воду: во время входа в воду голова находится между руками, а ноги выпрямлены, стопы вытянута.

Скольжение: после погружения в воду, тело скользит под водой пока скорость не опустится до соревновательной.

Выход на поверхность: при плавании кролем и баттерфляем движения ног начинаются до достижения соревновательной скорости. Два дельфинообразных движения и один гребок выносят тело на поверхность воды. При этом этот первый гребок должен быть мощным.

#### **Уровни:**

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды)

низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствует скольжение, нет фиксации борта.

#### Старт из воды при плавании на спине.

Старт на спине осуществляется из воды.

Исходное положение: обучающийся (пловец) находится в воде лицом к бортику, держась за стартовый поручень. Стопы находятся под водой и опираются о стенку бассейна, ноги согнуты в коленях. По команде "на старт", обучающийся (пловец) подтягивает себя к поручню, голова при этом опущена, руки согнуты в локтевых суставах.

Отталкивание: осуществляется по второму стартовому сигналу. Обучающийся (пловец) отталкивается от борта, отрывая руки от поручня пронося их над головой и выпрямляя ноги в коленях.

Полёт: происходит по дугообразной траектории. Голова запрокинута назад, руки проносятся над ней, ноги выпрямлены, стопы натянуты. Прогиб в спине обеспечивает отрыв от воды туловища и бёдер. За счёт этого сохраняется высокая скорость полёта.

Вход в воду: руки выпрямлены и натянуты, голова между ними. Ноги выпрямлены, стопы натянуты.

Скольжение и работа ног: после погружения в воду, обучающийся (пловец) скользит под водой, совершая при этом дельфинообразное движение туловищем. Далее приближаясь к поверхности воды начинается работа ног кролем на спине.

Выход на поверхность воды. После выхода на поверхность воды выполняется гребок и пронос руки.

#### **Уровни:**

высокий: все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

средний: некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды)

низкий: фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствует скольжение, отсутствие касание борта.

## **2. Поворот, критерии оценки уровня освоения.**

Виды поворотов в плавании:

- Поворот маятник (используют в брассе и баттерфляе);
- Сальто поворот (кроль на груди и на спине);
- Простой закрытый поворот;
- Простой открытый поворот.

Поворот маятник: обучающийся (пловец) подплывает к бортику касается рукой (например, правой) напротив другого плеча (левого), опираясь правой рукой о стенку, делает вдох, далее опускает лицо в воду, повернувшись налево, приняв положение группировки, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, во время вращения левая рука выполняет гребок

под водой по дуге направо тем самым помогая вращению тела обучающегося (пловца), поставить ноги на стенку бассейна, руки выпрямить, голова между ними, далее оттолкнуться от стенки.

### **Уровни:**

**высокий:** все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

**средний:** некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды), слабое отталкивание от борта;

**низкий:** фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, отсутствует скольжение, слабое отталкивание от борта.

Техника выполнения сальто поворота в кроле на груди представляет собой кувырок вперёд с боковым поворотом на 45 градусов.

Фазы сальто поворота в кроле на груди: приближение к стенке бассейна, вращение, отталкивание, скольжение, выход на поверхность.

- Приближение к стенке бассейна. Видя стенку бассейна, обучающийся (пловец) должен скоординировать свои действия, чтобы не потерять скорость на повороте. Перед поворотом обучающийся (пловец) выполняет последний длинный гребок без вдоха (обычно правой рукой).

- Вращение. Это сам кувырок сальто. Выполняется в конце последнего гребка, другая рука остаётся у бедра, ноги подтягиваются к животу. И дельфинообразные движения помогают вытолкнуть ноги вверх для поворота.

- Отталкивание. После постановки стоп на стенку бассейна, сразу же начинается фаза отталкивания.

- Скольжение. Обучающийся (пловец) скользит с выпрямленными руками и ногами, голова между рук, и как только скорость достигнет соревновательной начинается работа ногами, и с первым гребком тело появляется на поверхности воды.

### **Уровни:**

- **высокий:** все фазы выражены четко, выполнены без искажений на высокой скорости;

- **средний:** некоторые фазы плохо выражены или отсутствуют, движения скованные, скольжение короткое, вход в воду грязный (много брызг воды), отмечается не согласованность движений рук и ног;

**низкий:** фазы не выражены, низкая скорость выполнения старта, движения рук и ног не согласованы, глубокое погружение, слабое отталкивание от борта, отсутствует скольжение.

Сальто поворот в плавании кролем на спине

Поворот в плавании на спине начинается за 2 гребка до стенки бассейна. 1. Первый из гребков (левой руки) начинается, ещё лёжа на спине. Далее совершается переворот на грудь одновременно с проносом (правой) руки и последующим вторым гребком (правой рукой), подтягивая себя к стенке бассейна.

### **Игры на воде.**

#### **Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды:**

«**Кто выше?**» Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

«**Полоскание белья**». Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

«**Переправа**». Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

«**Лодочки**». Играющие стоят в шеренге лицом к берегу — это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три — вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

«**Карусель**». Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу со словами: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом все бегом, бегом, бегом». Пробегают 1-2 -круга до очередного сигнала: «Тише, тише, не спешите - карусель остановите». Движение по кругу замедляется, и «карусель» останавливается. Игру возобновляют с движением в другую сторону.

«**Рыбы и сеть**». Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

«**Караси и карпы**». Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее

достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды- «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию.

### **Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде:**

**«Кто быстрее спрячется под водой?»** Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают - так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры - **«Сядь на дно»**: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой. Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

**«Хоровод»**. Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении. Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий дает им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

**«Морской бой»**. Играющие делятся на две команды и становятся в две шеренги лицом друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. По сигналу обе шеренги начинают брызгать водой в лицо друг другу. Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются к брызгам спиной и не закрывают глаза. Методические указания. Шеренги не сближаются и не касаются друг друга руками.

**«Рыбы и сеть»**. Играющие располагаются в произвольном порядке — это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, Увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

**«Лягушата»**. Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

**«Насос»**. Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

**«Спрячься!»** Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры. Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки - меньше.

**«Водолазы».** Вариант 1. Играющие достают со дна какой-либо яркий предмет, брошенный туда специально для этой цели. Глубина воды - 120-150 см. Вариант 2. Играющие делятся на две команды с равным количеством участников. По сигналу ведущего они достают со дна предметы, ныряя в воду с открытыми глазами. Выигрывает команда, участники которой быстрее собрали все предметы. Методические указания. Число брошенных на дно предметов должно соответствовать количеству «водолазов», поэтому ныряющие могут быть разделены на две, три или четыре команды.

**«Охотники и утки».** Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу, внутри него - «утки». Перебрасывая друг другу футбольную камеру, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут уворачиваться от мяча и нырять. Игра продолжается 2-3 мин, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий. Методические указания. Перед началом игры ведущий должен предупредить ребят, чтобы удары мячом были не очень сильными и не причиняли болевых ощущений.

**«Поезд в туннель».** Вариант 1. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив руки на пояс стоящего впереди, — это «вагоны поезда». Двое играющих, стоя лицом друг к другу, держатся за руки, опустив их на воду, — это «туннель». Изображающие «вагоны» поочередно подныривают под их руками. После того как «поезд» прошел через «туннель», игроки, изображавшие «туннель», заменяются двумя игроками из числа «вагонов». Вариант 2. «Поезд» проходит через пластмассовый круг («туннель»), который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «туннеля» на некотором расстоянии друг от друга. Методические указания. Во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

Игры с всплыванием и лежанием на воде:

**«Винт».** Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде. Методические указания. При выполнении поворотов

руководитель дает указание играющим помогать себе гребковыми движениями рук.

**«Авария».** По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды — это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) - «пока не подоспеет помощь». Методические указания. До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

**«Слушай сигнал!».** Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок. Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

**«Пятнашки с поплавком».** Водящий «пятнашки» старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавок» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

**«Кто сделает кувырок?».** Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад. После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду:

**«У кого больше пузырей?»** По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду. Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

**«Ваньки-встаньки».** Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара,

которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение. Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

**«Фонтанчики».** Вариант 1. Участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «Вы-ы-ы-дох») выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Вариант 2. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, т. е. чьи «фонтанчики» бьют лучше. Методические указания. Объясняя участникам правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет команда, у которой сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. каждый участник умеет делать правильный выдох в воду.

**«Качели»** Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду. «Кто победит?» Играющие становятся в шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым к финишу и на протяжении всей дистанции правильно выполнял вдохи и выдохи. Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20 м от места старта. Методические указания. При выполнении выдоха играющие опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос).

Протокол № 1 тестовых упражнений по общей физической подготовке

Группа № \_\_\_\_\_

Дата проведения «        » \_\_\_\_\_ 20    г.

№ п/п	Фамилия, Имя	Полных лет	Быстрота		Гибкость		Сила	
			Бег 30 м.		Наклон вперед стоя на скамье		Сгибание и разгибание рук в упоре (юн) Подтягивание в упоре лежа (дев)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Протокол № 2 тестовых упражнений по специальной физической подготовке

Группа № \_\_\_\_\_

Дата проведения «        » \_\_\_\_\_ 20    г.

№ п/п	Фамилия, Имя	Полных лет	Координация		Скоростно-силовая		Выносливость	
			Челночный бег 3*10 м(сек)		Бросок мяча 1 кг. из-за головы двумя руками сидя		Равномерный бег 5 минут (м)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Протокол № 3 тестовых упражнений по технической физической подготовке

Группа № \_\_\_\_\_

Дата проведения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№ п/п	Фамилия, Имя	Полных лет	Стартовый прыжок		Поворот		Проплывание 50 м. (сек)	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Оценка уровня физической, специальной, технической подготовленности обучающихся.

Возраст	Уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (см) колени выпрямлены.		Сгибание и разгибание рук в упоре (юн) Подтягивание в упоре лежа (дев)	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
5-16	Высокий	7,4	7,9	3	5	5	3
	Средний	7,6	8,1	2	4	4	2
	Низкий	7,8	8,3	1	3	3	1
	Высокий	7,0	7,5	5	7	6	4
	Средний	7,2	7,7	4	6	5	3
	Низкий	7,4	7,9	3	5	4	2
	Высокий	6,8	7,3	7	9	7	5
	Средний	7,0	7,5	6	8	6	4
	Низкий	7,2	7,7	5	7	5	3

Возраст	Уровень	СФП					
		Челночный бег 3 x 10 м. (сек)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)		Равномерный бег 5 минут (м)	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
5-16	Высокий	11.0	11.6	210	240	800	700
	Средний	11.3	11.8	200	230	600	600
	Низкий	11.6	12.0	190	220	500	400
	Высокий	10.6	11.2	280	260	900	800
	Средний	10.8	11.4	270	250	700	600
	Низкий	11.0	11.6	260	240	600	500
	Высокий	10.2	10.8	350	300	1000	900
	Средний	10.4	11.0	340	280	800	700
	Низкий	10.6	11.2	330	270	700	600