

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ФРЯЗИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ »**

Принята  
на тренерском совете  
МБУ ДО «СПШ «Олимп»

« 31 » августа 2023г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «СПШ «Олимп»



А.П. Ширко  
« 31 » августа 2023г.

**ПРОГРАММА  
спортивно-оздоровительной работы  
по развитию физической культуры и спорта  
среди различных групп населения для абонементных групп  
(с элементами вида спорта плавание)**

Срок реализации программы: 1 год.

Разработчики программы:

Тренер - преподаватель по плаванию Стасевич С.С.

Тренер – преподаватель по плаванию Лубова С.А.

Заместитель директора по спортивной подготовке

Ткаченко О.А.

г.о. Фрязино  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  | 3  |
| 1.1 Цель программы  | 4  |
| 1.2 Задачи обучения   | 5  |
| 1.3 Формы и методы проведения занятий                               | 5  |
| 1.4 Ожидаемые результаты  | 6  |
| 1.5 Формы подведения итогов реализации программы                    | 6  |
| 2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН                                       | 6  |
| 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ   | 8  |
| 3.1 Теоретическая подготовка  | 8  |
| 3.2 Практическая подготовка   | 8  |
| 3.3 Техническая подготовка  | 9  |
| 3.4 Тактическая подготовка  | 13 |
| 3.5 Психологическая подготовка                                      | 13 |
| 3.6 Воспитательная подготовка                                       | 14 |
| 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА                 | 15 |
| 4.1 Методы обучения   | 15 |
| 4.2 Условия реализации  | 15 |
| 4.3 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы | 15 |
| 4.4 Работа с родителями   | 17 |
| 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ                           | 18 |
| 5.1 Виды и формы контроля   | 18 |
| 5.2 Критерии оценки контрольных нормативов                          | 19 |
| 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ  | 20 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения для абонементных групп (с элементами вида спорта плавание) (далее – Программа) разработана для платных групп Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп» городского округа Фрязино Московской области» (далее – Учреждение) по виду спорта плавание. Особенностью данной программы является вариативное содержание учебно-тренировочного процесса, формирование и развитие личностного потенциала каждого занимающегося с учётом индивидуальных способностей ребенка.

Направленность программы спортивно-оздоровительная.

Умение плавать имеет огромное значение для жизни каждого человека. В России ежегодно, согласно статистике, погибает на воде около 25 тыс. человек. Более половины гибнущих на воде – люди, не умеющие плавать и нарушающие правила поведения на воде. Каждый не умеющий плавать, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает опасности свою жизнь.

Плавание в бассейне укрепляет здоровье, является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и доставляет огромное удовольствие. Плавание доступно всем, в том числе физически ослабленным обучающимся.

Занятия плаванием дают тот необходимый оптимальный рацион действий и физической нагрузки, при котором каждый ребенок растёт ловким, сильным, умелым, способным раскрыть физические возможности, заложенные в нем природой, содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка.

Программа составлена с учетом потребностей и возможностей занимающихся. При составлении данной программы учитываются современные подходы к физическому, психологическому и социальному развитию детей и взрослых.

Программа направлена на физическое воспитание детей и взрослых, общее укрепление организма. В соответствии с представленной программой занимающиеся имеют возможность развивать свои физические качества через игру, демонстрировать те или иные способности, необходимые для последующей спортивной ориентации. Занятия по программе позволяют скорректировать осанку, повысить тонус мышц, способствуют профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

### **Актуальность и новизна программы**

В настоящее время актуальность задачи оздоровления подрастающего поколения ни у кого не вызывает сомнений. Состояние здоровья наших детей вызывает серьёзную озабоченность у специалистов – врачей, физиологов, педагогов.

Плавание – второй после бега на лыжах вид спорта, который тренирует все основные группы мышц. Оно считается, пожалуй, единственным видом спорта, лечебное воздействие которого отмечается многими специалистами. Во время занятий плаванием осуществляется профилактика и исправление осанки, развивается дыхательный аппарат и мышечная система, укрепляется костная ткань (недаром после травм и при проблемах с позвоночником рекомендуют восстанавливаться в воде). Даже если минуту постоять в воде температурой

+20 градусов, в крови повышается уровень гемоглобина. А плавание в холодной воде увеличивает выработку половых гормонов, улучшает кровообращение (в том числе мозговое), замедляет процессы клеточного старения.

Плавание благотворно влияет на основные показатели физического развития человека:

- рост, вес
- является прекрасным средством профилактики и исправления нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия
- укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы
- развития дыхательного аппарата и мышечной системы
- содействует росту и укреплению костной ткани оно полезно как для взрослых, так и для детей.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит, благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Занятия плаванием способствуют укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности. Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, опасаясь глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Многообразие физических упражнений и методов их применения, составляющих содержание плавания, позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма в соответствии с двигательными возможностями занимающегося. Поэтому плавание является одним из наиболее действенных средств гармоничного физического развития детей.

Плавание доступно всем, в том числе физически ослабленным детям.

### **1.1 Цель программы**

Создание основы для разностороннего физического развития, оздоровления и закаливания занимающегося по средствам занятий плаванием

## 1.2 Задачи обучения:

- укрепление здоровья и закаливание;
- улучшение физического развития и устранение его недостатков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение основами техники спортивных способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.
- формирование знаний о личной гигиене и режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижным играм;
- воспитание морально-этических качеств: воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, навыков культурного и общественного поведения.

Данная программа разработана и составлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся и рассчитана на 78 часов (39 учебных недель по 2 часа в неделю). В программе возможно увеличение количества учебных недель до 86 при технической возможности эксплуатации бассейна.

Программа предусматривает теоретическую, специальную, физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку юных пловцов, сдачу контрольных нормативов.

## 1.3 Формы и методы проведения занятий

На занятиях с детьми используется игровая форма обучения, которая помогает ребенку легко освоить предлагаемые физические упражнения, не испытывая при этом психологического давления.

Используются разнообразные формы организации деятельности обучающихся:

- групповая форма;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- самостоятельная работа;
- участие в соревнованиях;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Методы проведения занятий и обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение;
- Наглядные: видеоматериалы, наглядные пособия, примеры;
- Практические: равномерный, переменный, интервальный, повторный, игровой, соревновательный (контрольный).

Методическими принципами, которыми необходимо руководствоваться на занятиях, являются принципы: сознательности, активности, наглядности, доступности,

систематичности и динамичности. Общим правилом при обучении всем спортивным способам плавания является методическая последовательность: «движения ногами – движение руками – полная координация движений – дыхание» это принципиальная последовательность не исключает, однако, одновременного изучения дыхания и движения рук и ног.

Изучение каждого движения начинается с его показа. Показ помогает обучающимся лучше понять структуру и ритм разучиваемых движений. Ребенок получает первое зрительное представление о движении, и стремится его воспроизвести. Однако полное представление о движении он получит только после того, как сам выполнит его, ощутив влияние воды. Благодаря постоянному повторению упражнений закрепляется чередование напряжений и расслаблений мышц и в результате движения пловца становятся более экономичными.

#### 1.4 Ожидаемые результаты и способы их определения.

Физическая подготовка пловца ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации. По окончании периода обучения занимающиеся должны улучшиться показатели физической подготовленности, такие как скорость, координация, гибкость, выносливость, сила. Кроме того, должен сформироваться устойчивый интерес к занятиям спортом.

Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, продемонстрировать владение навыками, которые предусмотрены в данной программе. Кроме того, дети и взрослые должны знать основы техники безопасности при проведении занятий по виду спорта плавание, правила поведения в спортивных залах и на воде, основы личной гигиены, иметь начальные представления о само обследовании и самоконтроле во время занятий.

#### 1.5 Формы подведения итогов реализации программы.

Формой подведения итогов освоения Программы является проведение открытых занятий, соревнований с приглашением родителей (законных представителей) занимающихся. Спортсмены абонементных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Примерный план тренировочных занятий для абонементных групп

Таблица 1

| №<br>п/п                            | Разделы подготовки                  | Количество часов |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------|
|                                     |                                     | 2 час/нед        |
|                                     |                                     | 8 зан/мес        |
| 1                                   | Теоретическая подготовка.           | 9                |
| 2                                   | Общефизическая подготовка           | 27               |
| 3                                   | Специальная физическая подготовка   | 10               |
| 4                                   | Подвижные игры                      | 15               |
| 5                                   | Техническая, тактическая подготовка | 9                |
| 6                                   | Психологическая подготовка          | 6                |
| 7                                   | Контрольные нормативы               | 2                |
| <b>Общее количество часов в год</b> |                                     | <b>78</b>        |

## Примерное годовое планирование программного материала

Таблица 2

| Содержание занятий                  | Общее кол-во часов | Кол-во учебных часов по месяцам |          |          |          |          |          |          |          |          |
|-------------------------------------|--------------------|---------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                                     |                    | сентябрь                        | октябрь  | ноябрь   | декабрь  | январь   | февраль  | март     | апрель   | май      |
| Теоретическая подготовка            | 9                  | 1                               | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        |
| Общая физическая подготовка         | 27                 | 3                               | 3        | 3        | 3        | 3        | 3        | 3        | 3        | 3        |
| Специальная физическая подготовка   | 10                 | 1                               | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 2        | 1        |
| Подвижные игры                      | 15                 | 1                               | 2        | 2        | 2        | 1        | 2        | 2        | 2        | 1        |
| Техническая, тактическая подготовка | 9                  | 1                               | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        |
| Психологическая подготовка          | 6                  | 1                               | 1        | 1        |          | 1        |          | 1        |          | 1        |
| Контрольные нормативы               | 2                  |                                 |          |          | 1        |          |          |          |          | 1        |
| <b>Всего часов (год/месяц)</b>      | <b>78</b>          | <b>8</b>                        | <b>9</b> | <b>9</b> | <b>9</b> | <b>8</b> | <b>8</b> | <b>9</b> | <b>9</b> | <b>9</b> |

## Комплектование групп

Таблица 3

| Группа              | Объем тренировочной работы (час/нед) | Объем тренировочной работы (зан/мес) | Мин. количество занимающихся (чел. в группе) | Мах. количество занимающихся (чел. в группе) |
|---------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| Абонементная группа | 2                                    | 8                                    | 15   | 20   |

## Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Таблица 4

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 7            | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост  | +            |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса                                      |              | + | + |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота  | +            | + | + | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                          |              |   |   | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Сила  |              |   |   |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |
| Выносливость (аэробные возможности)                 |              |   | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные возможности                              |              |   | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |

|                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| Гибкость                    | + | + | + | + |   |   |   |   |   |  |  |
| Координационные способности | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Равновесие                  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1 Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

**Темы (примерные):**

##### 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.

История зарождения спортивного плавания. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы.

##### 2. Правила поведения в бассейне. Техника безопасности.

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием.

##### 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Личная гигиена обучающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

##### 4. Основы техники плавания и методики тренировки.

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

##### 5. Правила, организация и проведение соревнований.

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождению дистанции, стартов и поворотов.

##### 6. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

#### 3.2 Практическая подготовка

##### Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП направлена главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков, всестороннее развитие организма ребенка, быстрое и качественное освоение навыков плавания и решает следующие задачи:

1. Повышение уровня общего физического развития занимающихся и создание функциональной базы для совершенствования физических качеств ребенка (координации движений, силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, подвижности в суставах).



## 2. Укрепление здоровья, закаливание.

В воде в процессе занятий по ОФП используются следующие упражнения: плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и в полной координации движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, подвижные игры в воде, водное поло.

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

СФП планируется на базе общей физической подготовки и практически является ее специализированным продолжением. СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств пловца и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при плавании избранным способом.

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

#### ***Воспитание физических качеств у пловцов в процессе тренировки:***

##### ***1. Развитие выносливости***

В воде общая выносливость воспитывается и поддерживается плаванием различными способами с помощью движений только рук, только ног и в полной координации движений, комплексным плаванием, плаванием на задержке дыхания. Применяется 5 зон тренировочных нагрузок.

##### ***2. Развитие специальной силы***

Для развития силы в воде используются лопатки; ласты; плавание с подтягиванием за дорожку; плавание с различными тормозными устройствами (доски, колобашки); выполнение стартов и прыжков в воду.

##### ***3. Развитие гибкости***

Упражнения для развития специальной гибкости включаются в разминку и в комплекс специальной гимнастики пловца, составленный с учетом избранного способа плавания.

В воде гибкость пловца развивается и поддерживается плаванием различными способами с акцентом на выполнении определенных элементов движений с максимальной амплитудой.

##### ***4. Развитие быстроты***

Прыжки в воду, старты, повороты, подвижные игры, водное поло, упражнения с проплыванием отрезков до 25 метров в максимальном темпе, эстафеты.

##### ***5. Развитие ловкости и координации***

Плавание предъявляет специфические требования к координационным способностям. Относительно ограниченный и стабильный состав двигательных действий, характерных для плавания, создает трудности для полноценного развития ловкости.

Однако: водное поло; плавание отрезков с заданным произвольным изменением темпа и скорости; использование гребковых движений из синхронного плавания; плавание поперек бассейна через разделительные дорожки и т.д. позволяют развивать координацию и ловкость пловца.

### **3.3 Техническая подготовка**

Техническая подготовка обеспечивает освоение спортсменом правильной техники плавания, старта и поворотов, что позволяет ему выполнять движения пловца эффективно и экономно.

В плавании выделяют **общую** и **специальную** техническую подготовку. В основе общей технической подготовки пловца лежат координационные способности, развиваемые в процессе работы по овладению широким спектром разнообразных двигательных действий, используемых в тренировке (сложные в координационном отношении общеразвивающие упражнения, спортивные игры, элементы синхронного плавания, водное поло и др.). Поэтому для общей технической подготовки большое значение имеют критерии объема и разносторонности применяемых двигательных действий.

Специальная техническая подготовка пловца определяется уровнем овладения техникой соревновательных действий и упражнений по ее совершенствованию.

В настоящее время для всех спортивных способов плавания определились основы правильной техники движений, которым обучают спортсменов, с учетом их индивидуальных особенностей.

При этом освоение каждого элемента техники предусматривает выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше проводится в общих чертах (без отработки деталей), поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой (бортик бассейна);
3. изучение движений в воде с подвижной опорой (плавательные доски, колобашки);
4. изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разучиваемых элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке: 1) движение ногами с дыханием, 2) движение руками с дыханием, 3) движение ногами и руками с дыханием, 4) плавание в полной координации. Несмотря на изучение техники плавания по частям, необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом, насколько позволяет уровень подготовки занимающихся.

#### ***Общие основы правильной техники плавания способом кроль на груди:***

- тело пловца находится в хорошо обтекаемом, почти прямом, положении, в состоянии устойчивого динамического равновесия;
- повороты плеч, относительно продольной оси тела, сопровождаются усилением окончания гребка при активном включении мышц туловища;
- кисть руки входит в воду примерно против одноименного плеча;
- ладонь сразу захватывает воду, и гребок начинается при положении локтя выше кисти. В середине гребка кисть проходит примерно под средней линией тела;
- весь гребок выполняется с нарастающим усилием, что должно обеспечить сохранение более постоянной внутрициклового скорости во всех фазах гребка;
- вдох делается в конце гребка рукой или при движении ее над водой. Голова при вдохе и выдохе поворачивается синхронно с поворотами плеч, что не отвлекает пловца от непрерывного выполнения гребков;
- дыхание выполняется без лишнего напряжения мышц (без натуживания);

- ноги незначительно сгибаются в тазобедренных суставах. Согласование движений рук, ног и дыхания обеспечивает достижение наибольшей скорости и подчиняется ведущему фактору – непрерывным гребкам руками.

***Общие основы правильной техники плавания способом кроль на спине:***

- тело пловца находится у поверхности воды в горизонтальном, хорошо обтекаемом положении, в состоянии устойчивого динамического равновесия, голова опущена затылком в воду;

- руки вкладываются в воду примерно на ширине плеч. Гребок начинается со сгибания руки в локтевом суставе, при этом ладонь находится у поверхности воды. Весь гребок выполняется с непрерывным усилием, чтобы избежать снижения скорости пловца на середине гребка;

- плечи поворачиваются относительно продольной оси тела, что упрощает выход руки из воды после окончания гребка;

- рука проносится по воздуху вперед почти прямая;

- согласование движений рук и ног шестиударное;

- вдох выполняется через рот во время гребка одной из рук, выдох – через рот и нос так, чтобы в нос не попала вода.

***Общие основы правильной техники плавания способом баттерфляй (дельфин):***

- захлестывающее движение телом выполняется так, что плечи спортсмена почти не погружаются в воду;

- руки опускаются в воду примерно на ширине плеч, после чего кисти немного расходятся в стороны, а затем приближаются к средней линии тела. В первой половине гребка ладони и предплечья при высоком положении локтей активно захватывают воду;

- весь гребок выполняется единым движением от начала и до конца без задержки движения рук;

- небольшое прогибание в пояснице во второй половине гребка руками сопровождается ослаблением движений ногами, которые принимают лучшее для обтекания водой положение. При этом бедра почти параллельны поверхности воды;

- к концу гребка локти приближаются к поверхности воды. Гребок заканчивается округлыми движениями ладоней в стороны и быстро переходит в движение руками вперед по воздуху;

- обычно руки проносятся вперед по воздуху прямыми, а при хорошей подвижности в плечевых суставах слегка согнуты в локтевых суставах;

- в конце гребка руками выполняется быстрый вдох через рот, а в остальное время цикла движения – медленный выдох;

- согласование движений рук и ног, как правило, двухударное. Один удар ногами вниз совпадает с вкладыванием рук в воду, второй удар ногами – с гребком руками.

***Общие основы правильной техники плавания способом брасс:***

- пловец с вытянутыми руками и ногами во время скольжения принимает хорошо обтекаемое, почти горизонтальное положение;

- при энергичном гребке руками плечи приподнимаются из воды. При этом они двигаются не резко вверх, а вверх – вперед и также плавно при проносе вперед опускаются после толчка ногами;

- в начале гребка ярко выражен захват воды кистями рук;

- подтягивание ног выполняется по возможности с расслабленными мышцами, без движения таза вверх;

- в исходном положении перед толчком ногами голени образуют почти прямой угол с направлением движения пловца;
- толчок ногами выполняется сразу после их подтягивания и начинается с разгибания в тазобедренных суставах, за которым следует разгибание в коленных суставах и выпрямление стоп;
- активная работа стоп (максимальное разведение их в стороны перед толчком) заметно повышает эффективность толчка ногами;
- на цикл движений обычно приходится один вдох и один выдох;
- отсутствует «контр темп» в движениях руками и ногами: руки выдвигаются вперед несколько раньше толчка ногами.

Совершенствование техники спортивных способов плавания проводится в следующих основных направлениях:

1. Увеличение тяговых усилий гребков и продвижение пловца вперед во время гребка в основном достигается при правильных траекториях движений конечностей и развитии силы мышц, участвующих в выполнении гребков. В процессе тренировки пловцов широко применяется с этой целью плавание с плавательной доской или колобашкой с помощью движений только рук или только ног.

2. Уменьшение сопротивления воды телу пловца достигается при практически горизонтальном положении тела пловца и улучшении обтекаемости тела при гребках руками (устранение прогибания в пояснице и сгибания ног в тазобедренных суставах).

3. Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания достигается при ритмичном расслаблении мышц рук и ног во время вспомогательных движений перед гребками (подтягивание ног при плавании брассом, движение рук вперед при плавании кролем и др.). А также при таком согласовании движений рук, ног и дыхания, при котором вдох и выдох не отвлекают пловца от выполнения полноценных гребков.

4. Выработка глубокого и ритмичного дыхания, согласованного с движениями рук, осваивается до автоматизма в процессе выполнения многократного проплывания дистанций. Глубина дыхания хорошего пловца и быстрота вдоха характеризуется объемом и мощностью вдоха.

При совершенствовании техники плавания, как и при ее изучении, применяются следующие методы:

- Метод наглядности применяется при показе правильного выполнения элементов техники плавания (движений руками, ногами, дыхания) и способа плавания в целом. Действенные результаты дает просмотр хороших выступлений пловцов на соревнованиях и демонстрация фотографий и кинокольцовок.

- Пользуясь методом использования слова, тренер сообщает пловцу его недостатки в движениях и делает указания по их устранению. При этом важно, чтобы спортсмен хорошо понял свои ошибки. Указания по исправлению и совершенствованию движений должны затрагивать не более одного-двух элементов техники. Попытки исправить сразу много недостатков нецелесообразны, так как пловец не сумеет выполнять несколько указаний сразу.

- Метод упражнений предусматривает выполнение упражнений, направленных на совершенствование, как отдельных элементов техники, так и техники плавания в целом. Для

этого применяются упражнения на суше, направленные на правильное выполнение движений.

- Метод последовательного переключения внимания заключается в том, что спортсмену предлагается последовательно сосредоточивать внимание на правильном выполнении отдельных элементов техники. Такое переключение внимания на правильное выполнение отдельных элементов техники постепенно совершенствует движения пловца.

### 3.4 Тактическая подготовка

Тактическая подготовка пловца определяется уровнем знаний, умений и способностей занимающегося, обеспечивающих рациональное использование его всех видов подготовки для достижения цели, поставленной в соревновании.

По динамике скорости проплывания отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты проплывания соревновательных дистанций без учета действий соперников:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Все три варианта могут быть использованы спортсменами с целью показать высший результат.

Вариант *относительно быстрого начала* характерен для пловцов, обладающих большими скоростными возможностями.

Вариант с *относительно равномерным проплыванием* и вариант с *относительно медленным началом* дистанции характерны для пловцов, обладающих большей выносливостью. Следует отметить, что тактические варианты с целью показать высший результат, очевидно, определяются индивидуальными особенностями спортсмена и направленностью тренировочной работы с ним.

Основными вариантами проплывания дистанций с учетом действий соперников являются лидирование и стерегущая тактика.

Лидирование как тактический вариант преодоления дистанции применяется уверенными в своих силах пловцами с целью выиграть заплыв независимо от уровня результата.

Стерегущая тактика применяется спортсменами с целью выиграть заплыв. Данный вариант характерен для пловцов, умеющих хорошо финишировать.

### 3.5 Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки на спортивно–оздоровительном этапе – формирование интереса к физической культуре и спорту, правильной спортивной мотивации, совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к себе), определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств пловца происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей

тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Правильно организованная психологическая подготовка позволяет успешно решать задачи учебно-тренировочного процесса и достигать спортивных результатов.

### **3.6 Воспитательная подготовка**

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. С первых дней занятий тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен уделять внимание нравственному воспитанию детей, положительному воздействию спорта. Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. С юными спортсменами следует регулярно проводить беседы на патриотические и социально значимые темы («Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне», «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр», «Значение Олимпийских игр и их история»).

Внешний вид (одежда, подтянутость), поведение, спокойная речь и уровень объяснений – во всем этом тренер-преподаватель, инструктор по спорту должен быть примером для своих занимающихся.

В условиях Учреждения это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

На спортивно-оздоровительном этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. Этому способствует интересное построение занятий, широкое применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого и вовлечение членов группы в сопереживание успехов друг друга. Для сплочения коллектива рекомендуется отмечать дни рождения пловцов, проводить спортивные праздники, торжественно отмечать переход пловцов на следующий этап подготовки.

Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру-преподавателю, инструктору по спорту важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого занимающегося. Воспитанник должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей с духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и

сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения группы и отдельных ее членов должны вызывать общие положительные переживания.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

##### **4.1 Методы обучения:**

- словесный (объяснение, беседа);
- наглядный (исполнение педагогом);
- практический (упражнения).

##### **4.2 Условия реализации программы**

Занятия по Программе осуществляется в абонементных группах Учреждения.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет.

Срок реализации программы составляет 1 год.

Набор детей происходит без предварительных требований к их физической подготовленности, при наличии справки от врача-педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом (вид спорта плавание).

Исходя из возраста и физиологических особенностей занимающихся, занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах. Один академический час соответствует 45 минутам (согласно Сан Пин 2.4.4.3172-14).

Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы -15 человек

Максимальный состав группы -20 человек.

##### **4.3 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

###### **Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.**

Правила поведения и техники безопасности обязаны соблюдать все посетители бассейна и взрослые, и дети. Они прописаны в ГОСТ Р 57015-2016.

Занятия по плаванию должны быть обеспечены средствами для спасения утопающих, а также медицинской аптечкой, укомплектованной набором необходимых препаратов и перевязочных материалов для оказания первой неотложной медицинской помощи при травмах.

График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным директором Учреждения. Опоздавшие занимающиеся на занятия не допускаются.

К занятиям по плаванию допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

###### **Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий по плаванию.**

###### **Тренер – преподаватель, инструктор по спорту обязан:**

- контролировать соблюдение воздушного и теплового режима в бассейне;
- провести инструктаж по охране труда перед началом занятий по плаванию;
- проверять по списку наличие всех занимающихся;
- обеспечить надлежащий порядок во время проведения занятий и подготовки занимающихся к нему;

- требовать строгого соблюдения и выполнения учениками санитарно – гигиенических правил;

- приступать к проведению занятий по плаванию только после проведения разминки;

- осуществлять постоянный контроль пребывания занимающихся в воде;

- соблюдать временные рамки пребывания занимающихся в воде.

### **Тренеру – преподавателю, инструктору по спорту запрещено:**

- нарушать требования инструкции по охране труда при проведении занятий по плаванию;

- допускать к тренировкам занимающихся, имеющих какие – либо медицинские противопоказания для занятий плаванием;

- допускать к тренировкам занимающихся, не прошедших инструктаж по охране труда на занятиях по плаванию;

- проводить тренировку на воде без разминки;

- оставлять занимающихся без присмотра во время проведения занятий.

### **Занимающиеся обязаны:**

- пройти инструктаж по технике безопасности перед началом занятий по плаванию.

- сообщить тренеру-преподавателю, инструктору по спорту об умении или неумении плавать;

- строго соблюдать правила поведения, расписание занятий и установленные в учреждении режимы занятий и отдыха (перерыв между приемом пищи и плаванием должен быть не менее 45 минут);

- иметь при себе принадлежности для занятий плаванием (купальный костюм, шапочку, плавки, полотенце, мочалку, мыло, шлёпанцы);

- соблюдать порядок проведения занятий (заходить в бассейн, брать инвентарь, выполнять упражнения в воде только с разрешения тренера-преподавателя, инструктора по спорту);

- строго соблюдать санитарно – гигиенические требования (пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно сложить свою одежду; посетить туалет, принять теплый душ в душевой с мылом и мочалкой без купального костюма; надеть купальный костюм и шапочку и соблюдая осторожность при ходьбе - войти в помещение бассейна, избегая скольжения по полу);

- внимательно слушать и выполнять все требования тренера – преподавателя, инструктора по спорту.

Занятия проводятся только в присутствии тренера – преподавателя, инструктора по спорту. Вход в воду и выход из воды осуществляется с разрешения тренера - преподавателя, при наличии инструктора по плаванию.

### **При посещении бассейна запрещается:**

- проходить в раздевалку и к воде в верхней одежде и уличной обуви (их оставляют в гардеробе);

- приносить с собой шампунь или жидкое мыло в стеклянной посуде;

- проносить с собою колющие и режущие предметы, стекло, продукты питания, сигареты, жевательную резинку;

- наносить порчу имуществу бассейна, Учреждению ;



- баловаться, шуметь, толкаться, бегать по бортику бассейна и в раздевалках;
- подныривать, «топить» друг друга, переходить на «чужую» дорожку, хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
- подавать ложные сигналы о помощи, висеть на разделительных дорожках;
- бросать инвентарь с бортиков в воду или из воды на кафель;
- нырять с бортика и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, инструктора по спорту;
- покидать помещение бассейна без уведомления тренера преподавателя, инструктора по спорту;
- использовать бассейн, как туалет;
- заходить в бассейн после окончания занятий.

**Посещение занятия следует отменить, если:**

- ослаблен иммунитет;
- чувствуется недомогание;
- проявляются первые признаки простуды (боль в горле, кашель, насморк);
- есть повреждения на коже (царапины, раны, кожные заболевания).

Тренировка завершается по сигналу тренера- преподавателя, инструктора по спорту.

По окончании занятий по плаванию следует: выйти из воды, убрать инвентарь, которым пользовались во время тренировки. После занятий принять душ не более 3-5 минут (без мыла). Быстро одеться, покинуть раздевалку и просушить волосы под феном.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

Опасными факторами в бассейне являются:

- физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться.

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру- преподавателю, инструктору по спорту. Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия. С его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру – преподавателю, инструктору по спорту.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

#### **4.4 Работа с родителями**

Совместная деятельность детей, родителей и тренеров-преподавателей может быть успешной, если:

- дети, родители, тренеры-преподаватели положительно настроены на совместную работу, желают действовать сообща, осознают ее цели и находят в ней личностный смысл;
- осуществляется совместное планирование, организация и проведение итогов деятельности; с учетом желаний и возможностей участников работы распределены роли, функции, сферы деятельности;
- создаются ситуации свободного выбора участниками различных видов, способов, форм и своей позиции в совместной работе.

### **Формы работы с семьей**

#### **Формы сотрудничества:**

- собрания, где обсуждаются проблемы, отражающие общие интересы родителей и детей.

#### **Формы познавательной деятельности:**

- дни открытых дверей.

#### **Формы трудовой деятельности:**

- материально-финансовая помощь спортивной школе (ремонт, техническое оснащение; благотворительность, спонсорство).

#### **Формы досуга:**

- совместные оздоровительная работа семьи и школы (Дни здоровья, спортивные мероприятия, праздники).

#### **Ожидаемые результаты:**

- укрепление взаимосвязей в семье;
- разработка модели успешного семейного воспитания;
- повышение педагогической культуры родителей;
- активное участие родителей в общешкольных мероприятиях;
- проведение родительских собраний при явке до 70 % родителей;
- соблюдение единства требований педагогов и родителей в воспитании подрастающего поколения;

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **5.1 Виды и формы контроля:**

Педагогический контроль (контрольно-переводные испытания) и врачебный.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в Учреждении. Для абонементных групп нормативы носят, главным образом, контролирующий характер.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений в воде.

Для объективной оценки результатов работы за тренировочный год занимающиеся сдают несколько тестов. В конце учебного года (май) сдается итоговое тестирование. Оценка работы считается положительной, если в 70 % тестовых заданий произошли улучшения. В группах, которые на начало учебного года не умели плавать, зачетом по плавательной подготовке является умение проплыть 25 метров кролем на груди и 25 м кролем на спине, выполнить стартовый прыжок. В «плавающих» группах отслеживается улучшение времени на различных дистанциях, различными способами плавания.

Показателем эффективности занятий является улучшение результатов сдачи нормативов у всех занимающихся.

Контроль за уровнем подготовки занимающихся в абонементных группах осуществляется два раза в год (декабрь, май) и проводится в виде открытых занятий (соревнований) с приглашением родителей (законных представителей) занимающихся.

### Контрольные нормативы

Таблица 5

| Контрольные упражнения  | Мальчики | Девочки |
|---|----------|---------|
| Длина скольжения; м   | 6        | 6       |
| Плавание с помощью одних ног  | +        | +       |
| Плавание в полной координации   | +        | +       |
| Выполнение стартов и поворотов  | +        | +       |
| Проплывание:<br>а) 25 м избранным способом<br>б) 50 м избранным способом<br>в) 100 м избранным способом<br>или другая техническая программа | +        | +       |

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### 5.2 Критерии оценки контрольных нормативов

Основными критериями оценки обучающихся в абонементных группах являются:

- регулярность посещения;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры, спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке считаются выполненными при успешной сдаче нормативов занимающимся.

При успешном освоении программного материала а так же выступлении на внутренних соревнованиях по плаванию, перспективные занимающиеся могут быть зачислены в бюджетные группы (при наличии свободных мест).

### Материально-технические условия реализации Программы

Для плодотворных тренировок по плаванию необходимо:

Плавательный бассейн 25м.

|    |   |         |
|----|---|---------|
| 1  | Волногасящие дорожки                        | 7 шт.   |
| 2  | Доски для плавания                          | 20 шт.  |
| 3  | Колобашки                                   | 20 шт.  |
| 4  | Нудлы                                       | 20 шт.  |
| 5  | Настенные секундомеры                       | 2 шт.   |
| 6  | Настенные часы                              | 1 шт.   |
| 7  | Градусник для измерения температуры воздуха | 1 шт.   |
| 8  | Градусник для измерения температуры воды    | 1 шт.   |
| 9  | Стол для судей                              | 1 шт.   |
| 10 | Скамейки для занимающихся                   | 10 шт.  |
| 11 | Медицинские весы напольные                  | 1 шт.   |
| 12 | Аптечка                                     | 1 шт.   |
| 13 | Тонометр                                    | 1 шт.   |
| 14 | Ласты                                       | 20 пар. |
| 15 | Лопатки для плавания                        | 20 пар  |
| 16 | Трубки для плавания                         | 20 шт.  |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, под общей ред. А.А. Кашкина - М.: Советский спорт, 2009. -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. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера /Озолин Н.Г.-М.; «Астрель», 2003г,-248с.
10. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г. Минск, 2011.
11. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013.
12. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой /Булгакова Н.Ж.-М.; Физкультура и спорт, 2000,-135с.
13. Плавание: лечение и спорт. Н.Н. Кардамонова, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001,-118с.
14. Талачев Ежи Энциклопедия физических упражнений / Талачев Ежи. - М.; Физкультура и спорт, 1998,-194с.
15. Плавание: Учебник для вузов /Под общей ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.; Физкультура и спорт, 2001.