

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОД КРАСНОДАР ИМЕНИ ЗАСЛУЖЕННОГО ТРЕНЕРА РСФСР  
ВОЛКОВА ВЛАДИМИРА ДМИТРИЕВИЧА

г. Краснодар, 350062, ул. им. Яна Полуяна, 40/2 тел/факс 226-44-81

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 30 » августа 2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МАОУ ДО СШ №6  
МАОУ В.А. Чеботарёв  
« 30 » августа 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПЛАВАНИЕ

(наименование программы)

Уровень программы: ознакомительный  
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год: (годовой объем -126 ч.)

Возрастная категория программы: от 7 до 8 лет.

Состав группы: до 20 человек  
(количество учащихся)

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная  
(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: **311**

Автор-составитель:

Гончарова О.Н., заместитель директора

Галаганова Н.А. тренер-преподаватель

Токатенко А.С. тренер-преподаватель

г. Краснодар, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	стр. 3
<b>1.1. Пояснительная записка</b>	стр. 3
1.1.1. Направленность программы	стр. 4
1.1.2. Актуальность программы	стр. 5
1.1.3. Новизна	стр. 5
1.1.4. Педагогическая целесообразность	стр. 5
1.1.5. Отличительная особенность программы	стр. 5
1.1.6. Адресат программы	стр. 6
1.1.7. Уровень программы, объем и сроки	стр. 6
1.1.8. Формы обучения	стр. 7
1.1.9. Режим занятий	стр. 7
1.1.10. Особенности организации образовательного процесса	стр. 7
<b>1.2. Цели и задачи программы</b>	стр. 8
<b>1.3. Содержание учебного плана программы</b>	стр. 8
1.3.1. Структура тренировочного занятия	стр. 8
1.3.2. Программный материал	стр. 10
1.3.3. Планируемые результаты программы	стр. 24
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	стр. 27
<b>2.1. Календарный учебный график</b>	стр. 27
<b>2.2. Условия реализации программы</b>	стр. 27
<b>2.3. Формы аттестации и система контроля</b>	стр. 29
<b>2.4. Оценочные материалы</b>	стр. 29
<b>2.5. Методические материалы</b>	стр. 29
2.5.1. Основы методики обучения плаванию	стр. 29
2.5.2. Теоретическая подготовка	стр. 30
2.5.3. Общая физическая подготовка	стр. 30
2.5.4. Специальная физическая подготовка	стр. 31
2.5.5. Содержание практической подготовки	стр. 32
2.5.6. Восстановительные средства и мероприятия	стр. 32
2.5.7. Воспитательная работа	стр. 33
2.5.8. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне	стр. 33
2.5.9. Медицинский контроль	стр. 35
<b>3. Список литературы</b>	стр. 35

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 года-Информационное письмо 09-3242 от 18 ноября 2015 года.
10. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).
11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.

12. Краевые методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2016 год).

### **1.1.1. Направленность программы:**

- по содержанию - физкультурно-спортивная,
- по функциональному предназначению - обучающая, учебно-познавательная;
- по форме организации - групповая,
- по времени реализации – краткосрочной (1 год).

Плавание - один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях.

Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по плаванию МАОУ ДО СШ № 6 по обучению детей плаванию разработана с учетом предыдущих программ для спортивных школ по плаванию.

Организация обучения плаванию младших школьников дает положительный результат в обучении умениям и навыкам вида спорта плавания, а также укрепления и закаливания детского организма, приобретение жизненно важного навыка.

Целью программы является: комплексное оздоровление и закаливание детей младшего школьного возраста путем обучения их плаванию.

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья ребёнка средствами физической культуры и закаливающими свойствами воды;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

В реализации данной программы участвуют учащиеся общеобразовательных школ 7-8 лет, по году рождения утвержденного приказом директора на начало учебного года.

**Этот возраст наиболее благоприятный для развития техники движений в плавании. К занятиям допускаются все дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний при условии прохождения индивидуального отбора (формы отбора поступающих и его содержание по образовательной программе, требования, предъявляемые к физическим (двигательным) способностям поступающих и систему оценок**

(отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих указаны в Приложении № 1). Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях, минимальный состав – 15 человек в данной группе.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности учащихся;
- 2) оздоровительная направленность занятий;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;
- 5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
- 6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- 7) систематическое проведение занятий.

#### **1.1.2. Актуальность программы.**

Актуальность программы связана с тем, что плавание положительно влияет на общее здоровье и укрепляет иммунитет, так же плавание – это жизненно необходимый навык.

**1.1.3. Новизна.** Впервые в настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки детей. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по плаванию. Разнообразие форм и методов проведения физкультурно-спортивных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

**1.1.4. Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы объясняется тем, что с учетом имеющейся материально-технической база школы позволяет проводить занятия в различных игровых формах, тем самым занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах.

Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Достаточно жёсткая организация тренировочного процесса в спортивной школе приводит к тому, что рост спортивного мастерства происходит за счёт ресурсов ребёнка. Многие дети не справляются с предъявляемыми нагрузками, а для занятий в спортивно-

оздоровительных группах не требуется хорошая функциональная подготовка.

Общеразвивающая программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

**1.1.5. Отличительная особенность программы.** Отличительная особенность программы от уже существующих программ МАОУ ДО СШ № 6 заключается в том, что к освоению программы допускаются учащиеся возраста 7-8 лет, не зависимо от жизненной ситуации без предъявления требований к уровню физической подготовленности;

- за счет привлечения максимально возможного числа детей у тренера-преподавателя появляется возможность просмотреть талантливых в спортивном отношении учащихся на основе двигательной одаренности;
- программа не предусматривает подготовку учащихся к прохождению промежуточной (итоговой) аттестации (сдача контрольно-переводных нормативов).

**1.1.6. Адресат программы** учащиеся участвующие в реализации данной образовательной общеразвивающей программы: от 7 до 8 лет, не зависимо от жизненной ситуации, уровня подготовленности и физических качеств.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (прошедшие углубленное медицинское обследование УМО, имеющие допуск спортивного врача или врача лечебной физкультуры). В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Для того чтобы спортивные тренировки юных спортсменов имели, в первую очередь, оздоровительный эффект, необходимо учитывать возрастные особенности развития их организма.

**1.1.7. Уровень программы, объем и сроки** реализации образовательной общеразвивающей программы и предъявляемые требования:

Программа имеет стартовый уровень (ознакомительный) сложности. На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Основное содержание этого уровня составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводных,

подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса являются обучение навыкам прикладного плавания, плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа реализуется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 42 недели тренировочных занятий.

Продолжительность образовательного процесса -126 часов.

Данная программа по обучению плаванию предусматривает:

1. Изучение вопросов по теории плавания.
2. Овладение техникой основных видов упражнений.
3. Приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и составляет 3 занятия в неделю по 1-му академическому часу.

Занятия проводятся в виде тренировочных занятий, контрольных испытаний, соревнований, теоретических занятий (беседы), посещения и участия в культурно-массовых мероприятий.

**1.1.8. Формы обучения** Форма организации занятий: 1.Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др. 2.Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания.

#### **1.1.9. Режим занятий**

Общее количество часов в год - 126 часов.

Количество часов в неделю – 3 часов.

Занятия проводятся 3 раз в неделю по 1академическому часу.

Продолжительность занятия в группах по общеразвивающей программе не более 1-ого академического часа.

*Таблица № 1*                    **Рекомендованный режим занятий**

Возраст учащихся	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в год	Требования по итогу курса обучения по общеразвивающей программе
7 лет -8 лет	1 по 45 мин.	3	126	Проплыть дистанцию 25 метров избранным способом

#### **1.1.10. Особенности организации образовательного процесса**

Организация тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей учащимся выполнить объем

тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (прошедшие углубленное медицинское обследование УМО, имеющие допуск спортивного врача или врача лечебной физкультуры). В программе особое внимание уделено подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

В программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальным учебным планам, разработанным МАОУ ДО СШ № 6 и утвержденным директором.

При реализации общеразвивающей программы в МАОУ ДО СШ № 6 предусмотрено использование комбинированных форм взаимодействия: очная, заочная, и могут применяться «различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, индивидуальные планы занятий». Использование комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе применимо с учащимися в период их болезни и восстановительного периода, например: изучение теоретической части программы.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

1. Привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом.
2. Поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся.
3. Сформировать личность воспитанника с хорошим уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
4. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

1. Личностные:
  - повышать мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
  - укреплять здоровье и закаливать учащихся;
  - устранять недостатки физического развития;
  - воспитывать морально-этические и волевые качества;
  - развивать физические качества учащихся (выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности);
2. Образовательные:
  - приобретать и совершенствовать умения и навыки в плавании;
  - обучать основам техники и тактики в плавании.
3. Метапредметные:
  - совершенствовать физическое развитие детей и подростков;



- формировать у учащихся целеустремленность, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность.

### **1.3. Содержание программы**

#### **1.3.1. Структура тренировочного занятия**

Правильно выбранная структура занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки учащихся. Все элементы содержания занятия составляют единое целое.

Учитывая, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

- организация группы (привлечение внимания учащихся к предстоящей работе);
- повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;
- предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- различные подготовительные упражнения общего характера;
- игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности учащихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;
- направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
- общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения.

Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты, ловкости, гибкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы учащиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода учащихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

- направленное постепенное снижение функциональной активности организма учащихся;
- подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются: легкодозированные упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

Условные обозначения, применяемые в программе:

- ОФП – общая физическая подготовка;
- СФП – специальная физическая подготовка;
- СТП – специальная техническая подготовка;
- СФК – специальные физические качества;
- ОРУ – общеразвивающие упражнения.

### **1.3.2. Программный материал**

Учебный план для МАОУ ДО СШ № 6 по плаванию разработан с учетом возрастных особенностей детей.

#### **• Теоретическая подготовка - 6 часов:**

1. Правила поведения в бассейне;

2. Правила, организация и проведение соревнований;
3. Гигиена физических упражнений;
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
5. Техника и терминология спортивного плавания;
6. Развитие спортивного плавания.

• **ОФП на суше и на воде – 24 часа:**

Выполнение ОРУ при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки - особенно у детей и подростков.

На первом этапе обучения, когда новичок не может еще проплыть определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, подвижные игры и т.д.), а так же широко применять повторный и интервальный методы упражнения (серии).

1. Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)- сгибание- разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками, то же во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для туловища и шеи.

Наклоны головы вперед - назад, вправо – влево, наклоны и повороты туловища.

4. Упражнения для ног.

Приседания, выпады, выпрыгивания, прыжки на одной, двух ногах, махи ногами.

5. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах.

Вращательные движения рук с предметами (гимнастической палкой или резиной), с постепенным увеличением амплитуды движений.

6. Прыжки со скакалкой, через препятствия, прыжки в длину с места и т.п.

7. Упражнения в упорах и висах.

8. Упражнения в парах с партнером.

• **Подвижные игры на воде – 7 часов.**

Подвижные игры на воде:

- Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы» и др.)

- Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде («Лягушата», «Водолазы» и др.)

- Игры с всплыванием и лежанием на воде («Слушай сигнал!», «Пятнашки с поплавком» и др.)
- Игры с выдохами в воду («У кого больше пузырей?», «Фонтанчики»)
- Игры со скольжением и плаванием («Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт?»)
- Игры с прыжками в воду («Эстафета», «Кто дальше прыгнет?» и др.)
- Игры с мячом («Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом»).

• **Специальная физическая подготовка - 20 часов:**

- упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног (голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба);
  - дыхательные упражнения, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот с несколько округленными губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 секунд;
  - дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.
  - для развития быстроты следует включать в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на данном этапе - упражнения с движениями ног, держась руками за бортик);
  - упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде;
  - имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.
  - упражнения для освоения способов плавания и для ознакомления с техникой различных способов плавания (имитация движений ногами кролем, сидя на скамейке, имитация движений ногами кролем, лежа на гимнастической скамейке).
- С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Так же происходит предварительное ознакомление с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами;
- имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине;
  - «круговая тренировка» продолжительностью от 20 до 40 минут.

• **Изучение техники способов плавания (67 часов)**

*Подготовительные упражнения для освоения с водой:*

Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:

- передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, с переходом на бег, со сменой направления движения,
- ходьба приставными шагами,
- выпрыгивания из воды,
- элементарные движения руками и ногами на воде, поочередные движения ногами (как удар в футболе), напряжение и расслабление ног,
- бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками, то же вперед спиной,
- ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, отгребая воду в стороны – назад без выноса рук из воды,
- опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, попеременные гребковые движения руками,
- дыхательные упражнения,
- ходьба по дну, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед, кисти соединены.

Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде:

- набрать воду в ладони и умыть лицо,
- сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа,
- сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз,
- сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду,
- то же, держась за бортик бассейна,
- упражнение «Сядь на дно»,
- подныривания под дорожку (резинový круг, доску) при передвижении по дну бассейна,
- погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество плиток до дна бассейна (найти игрушку, брошенную на дно бассейна)
- упражнения в парах: погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

Всплывания и лежания на воде:

- взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды,
- то же, что и предыдущее упражнение, но после того как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика,
- упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка» (в положении на груди и на спине);

Выдохи в воду.

- набрать в ладони воду и мощным выдохом сдуть воду,
- сделать вдох, затем, опустив губы в воду- выдох,
- то же, опустив лицо в воду,
- то же, погрузившись в воду с головой,

- передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед),
- сделать 20 вдохов, поворачивая голову для вдоха налево,
- то же, поворачивая голову направо,
- то же, что предыдущее, но передвигаясь по дну,

#### Скольжения.

- скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх, наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами,
- то же, правая рука впереди, левая вдоль туловища,
- то же, поменяв положение рук,
- то же, руки вдоль туловища,
- скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра,
- скольжение на спине, руки вдоль туловища,
- то же, правая рука впереди, левая вдоль туловища,
- то же, поменяв положение рук,
- то же, руки вытянуты вперед,
- скольжение на груди: руки вытянуты вперед (в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох),
- то же на правом и на левом боку.

Техника плавания различными способами изучается отдельно в следующем порядке:

- 1.положение тела,
- 2.дыхание,
- 3.движения ногами,
- 4.движения руками,
- 5.общее согласование движений.

#### **Упражнения для изучения техники кроля на груди.**

##### Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

- сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.
- лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем,
- сидя на краю бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя,
- лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна), подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.
- то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища, лицо опущено в воду,
- то же, поменяв положение рук,
- то же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, выдох – при имитации опускания лица в воду,

- плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу,

- то же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая вдоль туловища, затем поменять положение рук,

- плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:

а) прямые руки впереди, б) одна рука впереди, другая вдоль туловища, в) обе руки вдоль туловища, г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох – во время опускания лица в воду.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

- стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые и попеременные движения руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками,

- стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед, одна рука опирается о колено впередистоящей ноги, другая – вперед в положении начала гребка. Имитация движений руками кролем.

- то же, что и предыдущее упражнение, но одна рука впереди, в положении начала гребка, вторая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

- стоя на дне бассейна в выпаде вперед, одна рука опирается о колено впередистоящей ноги, вторая – на поверхности воды в положении начала гребка, подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой),

- то же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду),

- то же, с поворотом головы для вдоха,

- плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску,

- то же, лицо опущено в воду, между ногами зажата плавательная доска или круг,

- плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед),

- плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

- плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три – три»

(вдох после каждого третьего гребка)

Упражнения для изучения общего согласования движений:

- плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая- у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди,

- плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений),

- то же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух – и четырехударной координации движений),
- плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три – три».

### **Упражнения для изучения техники кроля на спине.**

#### Упражнения для изучения движений ногами:

- аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
- лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна, опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя,
- плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища,
- то же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения,
- то же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками),
- плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

#### Упражнения для изучения движений руками:

- стоя одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»),
- плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской,
- то же, поменяв положение рук,
- плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука,
- плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка,
- то же при помощи попеременных движений руками,
- плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды),
- плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками,
- плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед,
- то же, поменяв положение рук,
- плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди – очередная выполняет свой гребок,
- плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища), после счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую пронесит над водой.

#### Упражнения для изучения общего согласования движений.



- лежа на спине, правая рука вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног,
- плавание в полной координации в согласовании с дыханием,
- то же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

### **Упражнения для изучения техники брасса.**

#### Упражнения для изучения движений ногами:

- сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами как при плавании брасом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны, выполнить толчок, соединить ноги и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе,
- сидя на бортике бассейна, упор руками сзади, движения ногами брасом,
- лежа на спине, держась руками за сливной бортик, движения ногами брасом,
- лежа на груди у бортика, держась за него руками, движения ногами как при плавании брасом,
- плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках,
- плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше,
- плавание на спине с движениями ногами брасом, руки у бедер,
- плавание на груди, руки вытянуты вперед,
- то же при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

#### Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

- стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одновременные гребковые движения руками как при плавании брасом,
- стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с подтянутой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания,
- то же, но в сочетании с дыханием,
- скольжения с гребковыми движениями руками,
- плавание при помощи движений руками, с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

#### Упражнения для изучения общего согласования движений:

- плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок), дыхание через один – два цикла движений,
- плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
- плавание в полной координации на задержке дыхания,
- плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и

скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один – два цикла движений,

-то же, с вдохом после гребка.

### **Упражнения для изучения техники дельфина.**

#### Упражнения для изучения движений ногами и дыхания:

- стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой,

-стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином,

-стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч, выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой,

-стоя руки вверх, волнообразные движения туловищем,

-лежа, держась руками за стенку бассейна, движения ногами дельфином,

-то же, но лежа на боку,

-плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках,

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

-плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища),

-плавание при помощи движений ногами в положении на боку, верхняя рука вдоль туловища, нижняя – впереди),

-плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

#### Упражнения для изучения движений руками и дыхания:

-стоя, выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта),

-стоя в наклоне вперед, руки вперед на ширине плеч, голова слегка приподнята, круговые движения прямых рук вперед,

-то же, но лицо опущено вниз,

-то же, но руки имитируют движения при плавании дельфином,

-то же, что и предыдущие упражнения, но стоя в воде в наклоне вперед, опустив лицо в воду (на задержке дыхания),

-плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами,

-плавание при помощи движений руками без круга.

#### Упражнения для изучения общего согласования движений:

-стоя руки вверх, движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом, гребок руками вниз, второе движение тазом, пронос рук в исходное положение. Упражнение сначала выполняется на суше, затем в воде,

-плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами,

- плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений, задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду, в этот момент выполняются два удара ногами и вдох,
- плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания,
- то же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два – три цикла, затем – на каждый цикл движений.

### **Упражнения для изучения техники стартов и поворотов:**

Учебные прыжки в воду:

- сидя на бортике и упершись в него одной рукой, по сигналу тренера-преподавателя прыгнуть в воду ногами вниз,
- стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду,
- в том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду,
- то же, вытянув руки вверх.

Старт из воды.

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

- сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах), лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками,
- взявшись прямыми руками за бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна, затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине,
- то же, пронося руки вперед над водой,
- то же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходить под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой,
- старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Когда учащиеся освоят технику плавания каким-либо способом и могут проплыть 20 метров и более, следует начинать изучение техники простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения поворота «маятником» в брасе и в дельфине:

-стоя спиной к бортику бассейна, упираясь в него ладонью правой руки, принять положение группировки, согнуть правую ногу и поставить ее на стенку, прижав колено к груди. Присоединить левую ногу к правой, вывести обе руки вперед, оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение,

-стоя лицом к бортику (на расстоянии одного шага), наклониться вперед, обе руки положить на бортик, руки согнуты в локтевых суставах, пловец приближается к бортику. Левая рука начинает движение вниз, выполняется вдох, голова опускается в воду, дыхание задерживается, пловец группируется. Одновременно с отталкиванием правой руки выполняется поворот на 180 градусов и постановка стоп на стенку бассейна. Правая рука разгибается с одновременным движением головой и отталкиванием ног. Руки соединяются за головой к завершению отталкивания, после чего пловец скользит до полной остановки.

-то же, с постановкой рук на бортик со скольжения,

-то же, с подплыванием к бортику бассейна,

-то же с работой ног дельфином или длинным гребком брассом и выдохом на поверхность.

• **Итоговая аттестация (1 час)**

- Проплыть 25 метров избранным способом;

• **Самостоятельная работа (1 час)**

**Упражнения для самостоятельной работы:**

Упражнения для общего физического развития и координации движений:

- Обычная ходьба, фигурная маршировка (по квадрату, кругу, диагонали, «змейкой», «петлями», «восьмёркой», по спирали, «улиткой» и т.д.), спиной вперед, левым (правым) боком вперед, приставными, скрестными шагами перестроения по сигналам, варианты перестроений; то же ускоренным шагом, бегом.

- Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.) 1—руки вперед; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и. п.

- И. п. — о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и. п.

- И. п.—о. с. 1—руки вверх; 2 — руки в стороны; 3 — руки вперед; 4 — вернуться в и. п.

- И. п. — о. с. 1 — левую руку вверх; 2 — правую руку вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.

б. И. п. — о. с. 1 — левую руку через сторону вверх; 2 — правую руку через сторону вверх; 3 — левую опустить; 4 — правую опустить.

- И. п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища налево; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо; 4 — вернуться в и. п.

- То же, что упражнение 7, но в и. п. руки в стороны.

- И. п. — о. с. 1 — поворот туловища налево, руки к плечам; 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо, руки к плечам; 4 — вернуться в и. п.

- То же, что упражнение 9, но повороты руки в стороны.

- И. п. — руки на поясе. 1 — поворот туловища налево, руки вперед;

- 2 — вернуться в и. п.; 3 — поворот туловища направо, руки вперёд;  
 4 — вернуться в и. п.
- И. п. — о. с.. 1 — правая рука вверх, поворот туловища налево;  
 2 — вернуться в и. п.; 3 — левая рука вверх, поворот туловища направо;  
 4 — вернуться в и. п.
- И. п. — о. с.. Круговые движения левой рукой вперёд.  
 - То же правой рукой.
- И. п. — о. с.. Круговые движения левой рукой назад.  
 - То же правой рукой.
- И. п. — о. с. Круговые движения обеими руками одновременно назад.  
 - То же вперёд.
- И. п. — о. с. 1—3 — прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 4 — вернуться в и. п..
- И. п. — руки на поясе. 1 — присесть; 2 — вернуться в и. п. с помощью педагога.
- И. п. — о. с, руки впереди. 1—присесть; 2 — вернуться в и. п. с помощью педагога.
- И. п. — 1 — присесть, разводя колени в стороны;. 2 — вернуться в и. п. с помощью тренера-преподавателя.
- То же, но во время приседания руки вперёд.
- И. п. — руки на поясе. 1 — мах правой вперёд; 2 — вернуться в и. п.;  
 3 — мах левой вперёд; 4 — вернуться в и. п.



Рис. 1 Упражнение для освоения выпрямленного положения тела

- И. п. — о. с. 1 — мах правой вперёд, руки вперёд; 2 — вернуться в и. п.;  
 3 — мах левой вперёд, руки вперёд; 4 — вернуться в и. п.
- И. п. — о. с. 1 — мах правой в сторону, руки в стороны; 2 — вернуться в и. п.;  
 3 — мах левой в сторону, руки в стороны; 4 — вернуться в и. п.
- И. п. — сидя на полу, упор сзади. 1 — приподнять туловище; 2 — вернуться в и. п. (рис. 1).
- Прыжок с кубика (кирпича, ступеньки) высотой не более 20 см, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.
- И. п. — руки на поясе. Прыжки на обеих ногах.

- То же, пытаясь дотянуться руками до находящегося впереди предмета.
- То же с продвижением вперёд.
- Ходьба на месте.

### Подготовительные упражнения

- И. п. — правая рука вперёд-в сторону. Горизонтальные «Восьмёрки» прямой правой.
- То же левой рукой.
- И. п. — руки вперёд-в стороны. Горизонтальные «Восьмёрки» одновременно обеими прямыми руками.
- То же, сгибая и выпрямляя руки.
- То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
- То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
- И. п. — правая рука вперёд, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмёрки» правой.
- То же левой рукой (И. О.).
- И. п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмёрки» обеими руками одновременно (И.О.).
- И. п. — правая рука вперёд-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмёрки» правой.
- То же левой рукой.
- То же обеими руками одновременно.
- И. п. — правая рука вверх ладонью вперёд. Движение правой по дуге сверху вниз — «Дуга» (рис. 2).
- То же, сгибая руку.
- То же, что упражнение 13, но левой рукой.

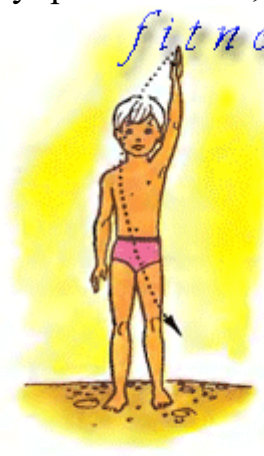


Рис. 2 «Дуга»



Рис. 3 «Вопросительный знак»

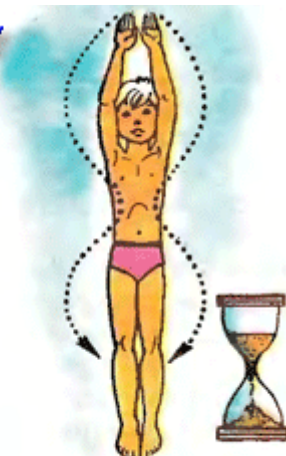


Рис. 4 «Песочные часы»

- То же, что упражнение 14.
- И. п. — правая рука вверх ладонью вперёд. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака (рис. 3).
- То же левой рукой.
- И. п. — руки вверх ладонями вперёд. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы» (рис. 4).
- И. п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».

- И. п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка» (см. рис. 6).
- И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон вперёд, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.
- И. п. — о. с. 1 — наклон вперёд, поднять одной рукой с пола кубик; 2 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 — наклон вперёд, положить кубик на пол; 4 — вернуться в и. п. При выполнении этого упражнения целесообразно использовать тот предмет, который ребёнок будет доставать со дна на уроке в бассейне.



Рис. 5 Ознакомление с формой гребковых движений

- То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребёнку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.
- И. п. — о. с. 1 — шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звёздочка»).
- И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 — выпрямиться, выдох.
- И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперёд и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развёрнуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами (рис. 5).

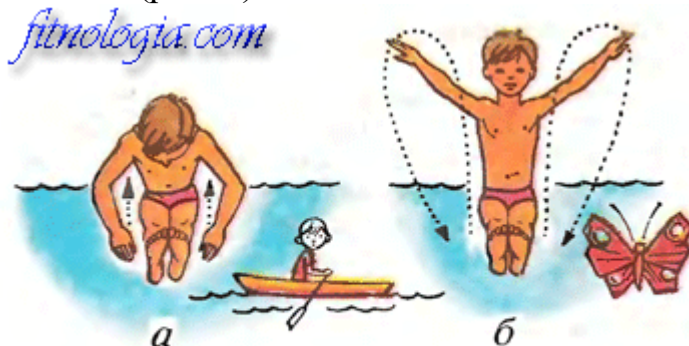


Рис. 6 Ознакомление с формой движений: а — гребкового; б — подготовительного

- То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение — «Летит бабочка» (рис. 6, а, б).





Рис. 7 Движения ногами как при плавании кролем на спине

- И. п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить (И. О.).
- И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.
- И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник».
- И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка» (см. этот [рис. 3](#)).
- И. п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении (рис. 7).



Рис. 8 «Вертушка» — упражнение для освоения выдоха

- Сдувание лёгких, а затем более тяжёлых предметов с ладони.
- Выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; то же на столе — «Чей шарик покатится дальше?»; сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажнённый), листок бумаги (сухой и увлажнённый) и т. д.; раскручивать бумажную вертушку (рис. 8).

### 1.3.3. Планируемые результаты программы

#### 1. Личностные результаты: Учащийся будет:



- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их эталоны с эталонными образцами;
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **2. Предметные результаты:** Учащийся будет знать:

- Правила соревнований по спортивному плаванию;
  - Правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- Исторические сведения по возникновению спортивного плавания;
- Владеть информацией о всероссийских и международных соревнованиях.
- Учащийся научиться: Проплыть спортивными способами плавания;
- Выполнять старты и повороты спортивными способами плавания;
  - Проплыть дистанции 25 м избранным способом плавания;
  - Овладеют жизненно необходимыми навыками плавания, подготовятся к сдаче контрольно-переводных нормативов для поступления на предпрофессиональную программу.

## **3. Метапредметные результаты:**

Формирование информационной компетенции

Учащийся будет:

- Уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- Уметь управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- Уметь находить ошибки и исправлять их;
- Уметь осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.

Формирование коммуникативной компетентности

- Уметь адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- Соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- Ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;
- Будут сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

По окончании годичного образовательного процесса учащиеся должны:

- Проплыть 25 метров избранным способом;
- Выполнять старт из воды;
- Выполнять простые повороты.

В конце учебного года проводится итоговая аттестация учащихся: участие в спортивно-массовом мероприятии «Умею плавать 25 м.».

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

### 2.1. Календарный учебный график.

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом. Хранится в электронном журнале (приложение №1)

### Примерный календарный учебный график на 42 недели тренировочных занятий

Таблица № 2

Разделы подготовки	всего	м е с я ц ы									
		01	02	03	04	05	06	07	09	10	11
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1				1		1
Практическая подготовка:											
-общая физическая подготовка	24	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3
- специальная физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1
- изучение техники способов плавания	67	8	6	7	6	8	8	4	6	8	6
Подвижные игры	7	1	1		1	1		1	1	1	
Итоговая аттестация «Умею плавать 25 м.»	1										1
Самостоятельная работа	1										1
<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>13</b>

### Комплектование спортивно-оздоровительных групп

Таблица № 3

	Объем учебно-тренировочной работы (час.в неделю)	Возраст (лет)	Мин. количество учащихся (чел в группе)	Максимальное количество учащихся (чел в группе)
Спортивно-оздоровительное плавание	3	7 -8	15	20

### 2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации настоящей программы необходимо:

#### Методические условия:

- условия выполнения тематического планирования программы.

#### Кадровое обеспечение:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

#### **Информационное обеспечение:**

при организации и проведении тренировочного занятия применяется:

- использование ИКТ, что позволяет успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности учащихся, расширять общий кругозор;
- информационные стенды;
- сайт МАОУ ДО СШ № 6

#### **Материально-технические условия:**

- зал (12 м x 8 м) с ванной малого бассейна 10 м x 6 м. 50 куб. воды;
- помещение раздевалок: 2 юн., 2 дев., оборудованные шкафчиками для одежды, сан. узлами, душевыми кабинами, ножными ваннами.
- комнаты со шкафами для хранения спортивного инвентаря.

#### **Обеспечение спортивным инвентарем**

*Таблица № 4*

Оборудование для реализации программ по плаванию	количество
Покрытие напольное противоскользящее	40 м.
Стеллаж для хранения инвентаря	3 шт.
Мячи резиновые, пластмассовые	15 шт.
Доски для плавания	30 шт.
Тонущие предметы	30 шт.

Инструкторский шест	1 шт.
---------------------	-------

### **2.3. Формы аттестации и система контроля**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса учащихся на всем этапе обучения является обязательным разделом Программы.

Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным задачам.

Так после прохождения обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по плаванию учащиеся будут:

- знать плавательную терминологию, основные закономерности взаимодействия с водой;
- уметь выполнять основные технические элементы при плавании спортивными способами плавания кроль на груди, спине, брассом, баттерфляем, как в упражнениях, так и в полной координации.
- уметь выполнять простые повороты и старты;
- проплыть дистанцию 25 метров избранным способом.

В конце учебного года проводится итоговая аттестация обучающихся: участие в спортивно-массовом мероприятии «Умею плавать 25 м.».

### **2.4. Оценочные материалы**

Целью проведения итоговой аттестации учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по плаванию.

По итогу освоения программы проводится итоговая аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала учащимися и стимулируется потребность учащихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

#### **Оценочные материалы включают:**

- контроль уровня физической подготовки (ОФП);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для определения технической подготовленности в плавании (СФП).

#### **Итоговая аттестация:**

- проплывание дистанции 25 м. избранным способом плавания.

### **2.5. Методические материалы**

#### **2.5.1. Основы методики обучения плаванию**

Основное содержание дополнительной общеразвивающей программы составляют обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения, а так же развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

## Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

## Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания
- Жестикуляции

## Практические методы:

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

## Основные средства обучения:

- Подготовительные упражнения для освоения с водой
- Учебные прыжки в воду
- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания кроля на груди, кроля на спине, брасс, дельфин, стартов и поворотов
- Общефизические упражнения
- Игры и развлечения на воде.

**2.5.2. Теоретическая подготовка**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме нужно познакомить детей с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

**2.5.3. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п. Общая физическая подготовка наиболее полно решает задачи оздоровления и гармоничного физического развития пловца, расширения функциональных возможностей его организма и организации активного отдыха.

Общая физическая подготовка, проводимая в воде, называется общей плавательной подготовкой (ОПП). Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка. Задачами общей физической подготовки являются:

- всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок.
- улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств».
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в плавании. Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

#### **2.5.4. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Специальная физическая подготовка, проводимая в воде, называется специальной плавательной подготовкой (СПП).

Специальные упражнения выполняются на суше, во вводной части урока плавания. Их основное назначение - подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию занимающихся, формирование правильной

осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.

Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 - 10 упражнений. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.

#### **2.5.5. Содержание практической подготовки**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
- учебные прыжки в воду;
- старты и повороты;
- игры;
- контрольные испытания;
- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

#### **2.5.6. Восстановительные средства и мероприятия.**

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических) для восстановления работоспособности обучающихся.

а) педагогические средства.

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- подвижные игры и эстафеты;
- рациональная организация режима дня.

б) психологические средства.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время соревнований. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

в) гигиенические средства.

Основными гигиеническими факторами, обеспечивающими укрепление здоровья, повышение работоспособности и быстрее восстановление, являются рациональный суточный режим, личная гигиена, полноценное и сбалансированное питание, закаливание, оптимальные санитарно-гигиенические условия быта и тренировки спортсменов и т. п.



### **2.5.7. Воспитательная работа.**

Личностное развитие учащихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация спортивно-оздоровительных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися спортивных школ осуществляется администрацией школы, преподавательским составом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении всего обучения тренер-преподаватель формирует у учащихся: патриотизм; нравственные качества (честность, терпимость, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм); в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство); эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость); серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей; экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Кроме воспитания у учащихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их.

### **2.5.8. Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне.**

Вся ответственность за безопасность учащихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров - преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся СШ с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

Учащиеся, которые опоздали на занятие, допускаются только с разрешения тренера-преподавателя.

2. Не допускать увеличения числа учащихся в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в учебную часть школы и администрации СШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу занятия за 15 мин. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение чаши бассейна.
3. Выход учащихся из помещения чаши бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход занимающихся из помещения чаши бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье учащихся:

1. Присутствие учащихся в помещении чаши бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному учащемуся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести учащегося из воды. Нельзя разрешать занимающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

В программе предусмотрено участие детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

При работе с детьми находящихся в трудной жизненной ситуации тренеру-преподавателю важно вовлечь их с учётом их интересов и возможностей в занятия спортом, привлекая их к участию спортивно-массовых мероприятиях, отмечать их спортивные успехи и достижения.

Для достижения поставленной цели воспитания и социализации учащихся общеразвивающая программа МАОУ ДО СШ № 6 направлена на:  
Цель: решение проблем, преодоление трудностей и обеспечение условий для социального становления ребенка, оказавшегося в трудной жизненной ситуации.

Задачи программы:

- изучение личностных особенностей подростков, с последующим определением группы детей, нуждающихся в психологической помощи;
- восстановление у подростков чувства доверия к себе, к другим, к миру
- восстановление ощущения ценности собственной личности;
- формирование и развитие навыков самоанализа, самоконтроля, саморегуляции;
- формирование адекватной самооценки, отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;

- овладение навыками разрешения конфликтных ситуаций;
- овладение способами борьбы со стрессом;
- развитие позитивной картины будущего.
- пропаганда здорового образа жизни.

### **2.5.9. Медицинский контроль**

Основными задачами медицинского контроля являются:

- выявление противопоказаний к занятиям;
- определение функционального состояния для назначения соответствующей нагрузки;
- контроль за физическим состоянием ребенка.

Первые две задачи решаются перед началом тренировок, третья в процессе занятий.

Для построения эффективной и в то же время безопасной работы важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям учащихся.

Можно выделить несколько уровней нагрузки, вызывающих принципиально различные адаптационные реакции организма:

- чрезмерная нагрузка - превышает функциональные возможности организма и может привести к перенапряжению;
- оптимальная тренирующая нагрузка - позволяет добиваться увеличения уровня подготовленности;
- поддерживающая нагрузка - недостаточна для дальнейшего роста работоспособности, но позволяет сохранить достигнутый уровень подготовленности;
- незначительная нагрузка - не приводящая к каким-либо долговременным сдвигам в организме.

Организм учащегося должен практически полностью восстановиться к утру следующего дня. Недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но и даже чрезмерное утомление от одной тренировки. Следовательно, нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и скорости плавания соответствовало повышению уровня подготовленности.

Для этого необходим постоянный самоконтроль за состоянием, дополняемый регулярным врачебным контролем. Кроме того, обязательно развести во времени приросты объема и интенсивности нагрузки. Увеличение интенсивности проводится весьма осторожно. Его можно рекомендовать лишь тогда, когда постепенное увеличение объема выполняемой работы, соответствующее уровню подготовленности, привело к значительным временным затратам. В этом случае объем тренировки должен быть временно сокращен.

### **3. Список литературы**

1. Спортивное плавание. Путь к успеху. Москва. 2012 год
2. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. 2013 год

3. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва. 2013.
4. Кравцов А.М. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях. Физкультура и спорт. 2010 год
5. Макдауд Й. Анатомия плавания. Физкультура и спорт. 2013 год.
6. Программ для спортивных школ по плаванию (1977 г., 1983 г., 1993г., 2006 г.).

Контрольные нормативы для зачисления учащихся на дополнительную  
общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности  
(по виду спорта плавание)

Контрольные упражнения	Требования и система оценок					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП</b>						
Челночный бег 3 x 5 м, сек	6,1	6,5	7,4	6,4	6,8	7,7
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+5	0	-6	+6	0	-5
Прыжок в длину с места, см	120	115	110	110	105	100
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, кол-во	11	9	7	8	6	4
прокручивание прямых рук вперед-назад (ширина хвата 80 см)	Зачет			Зачет		
Поднимание туловища в положении лёжа на спине	30	27	20	27	20	15
<b>СФП</b>						
Длина скольжения, м	6	5	4	6	5	4
Выдох в воду (подряд количество раз)	10	7	5	10	7	5
Поплавок, сек	10	7	5	10	7	5
Работа ног с опорой рук о бортик	зачет			зачет		
Звездочка на спине	зачет			зачет		

## УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

### Описание контрольных упражнений ОФП

#### **1. Челночный бег 3 x 5 м.**

Учащийся находится на стартовой линии. По сигналу тренера испытуемый преодолевает 5-ти метровые отрезки три раза в противоположных направлениях, касаясь пола за линией старта или финиша любой частью тела. Фиксируется общее время в секундах.

#### **2. Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке.**

И.п. – стоя на краю гимнастической скамейки, ноги вместе. Выполнить наклон вперед, стараясь коснуться пола пальцами рук, ноги не сгибать. Результат фиксируется от края скамейки в см. Все значения ниже края скамейки записываются со знаком «+», выше – со знаком «-».

#### **3. Прыжок в длину с места.**

Учащийся находится на линии старта. Выполнить прыжок двумя ногами вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до пятки сзади стоящей ноги в см.

#### **4. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа.**

И.п. – в упоре лежа на пальцах ног и на ладони, руки на ширине плеч, ноги параллельны друг другу и слегка расставлены для лучшего равновесия. Туловище прямое. Сгибая руки, опускать прямое тело пока испытуемый не коснется грудью переднего края скамейки, при подъеме выпрямить руки полностью. Количество правильных выполнений идет в зачет.

#### **5. Прокручивание прямых рук вперед-назад.**

И.п. – ноги на ширине плеч, ширина хвата скакалки 80 см. Выполнить выкрут прямыми руками назад, а затем вперед в И.п. Туловище не сгибать. Зачет – правильное выполнение контрольного упражнения.

#### **6. Поднимание туловища из положения лежа.**

И.п. – лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов (в упоре). Поднять туловище и коснуться грудью бедер, вернуться в И.п. (полностью лечь на спину). Количество правильных выполнений идет в зачет.

### Описание контрольных упражнений СФП

#### **1. Длина скольжения.**

По сигналу тренера-преподавателя выполнить скольжение на груди или на спине, руки впереди, соединив кисти, голова между руками («стрелочка»), ноги вместе. Фиксируется длина скольжения по пальцам рук в метрах.

#### **2. Выдох в воду.**

Оценивается количество выдохов в воду.

«5» - 10 выдохов в воду;

«4» - 7 выдоха в воду;

«3» - 5 выдох в воду;

«2» - не владеет техникой выдоха в воду.

#### **3. Оценка упражнения «поплавок».**

Оценивается выполнение поплавок в полной группировке с задержкой на воде в секундах.

«5» - 10 секунд в полной группировке;

«4» - 7 секунд в полной группировке;

«3» - 5 секунд в полной группировке;

«2» - не владеет техникой группирования на воде.

#### **4. Работа ног с опорой рук о бортик.**

По сигналу тренера-преподавателя выполнить попеременную работу прямыми ногами от бедра вверх, вниз, с одновременной работой стоп над водой. Зачет – правильное выполнение контрольного упражнения.

#### **5. Оценка упражнения «Звездочка» на спине.**

По сигналу тренера-преподавателя выполнить упражнение, оттолкнувшись ногами от дна бассейна приняв горизонтальное положение тела (на спине) на воде в виде звездочки. Зачет – правильное выполнение контрольного упражнения.