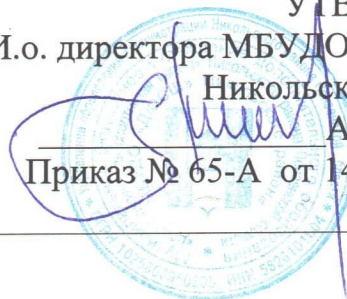


Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа»  
Никольского района Пензенской области

Принята на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮСШ» Никольского  
района  
Протокол № 9 от 14 июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБУДО «ДЮСШ»  
Никольского района  
А.П. Клоков  
Приказ № 65-А от 14.07.2023 г.



**Рабочая программа  
по реализации дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«Олимпийцы»**

*Направленность программы - физкультурно – спортивная*

Возраст обучающихся 5-18 лет  
Срок реализации: 8 лет

Разработчик:  
тренер – преподаватель  
Кузьмин С.А.

г. Никольск,  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Олимпийцы» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Уставом и локальными актами МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

### Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1,2,3 года обучения	252	42	126	3 раза по 2 часа; 4 6 раз по 1 часу; 5 раза по 1 часу + 1 раз 1 час
2	4, 5, года обучения	378	42	126	3 раза по 3 часа
3	6,7,8 года обучения	504	42	168	4 раза по 3 часа

### Цели и задачи программы

**Цель программы:** укрепление здоровья обучающихся, их всестороннее физическое развитие, удовлетворение потребности в двигательной активности, самореализации посредством обучения спортивному плаванию.

**Задачи программы:**

- формирование устойчивых навыков поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах, спасения людей на воде;
- формирование системы знаний, умений и навыков в области спортивного плавания, гигиены и закаливания организма;
- развитие общих и специальных физических качеств, укрепление физиологических систем организма;

- формирование устойчивых навыков и компетенций здорового и активного образа жизни;

- формирование нравственных и волевых качеств личности, самоорганизованности, смелости, выдержки, силы воли, целеустремленности, трудолюбия.

**Адресат программы.** Программа адресована детям от 5 до 18 лет. Группы комплектуются из числа желающих девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием, без ОВЗ. Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям, с дальнейшим контролем во врачебно - физкультурном диспансере.

Зачисление происходит без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению ребенка и/или заявлению его законных представителей. Для обучающихся, имеющих базовую подготовку, возможно зачисление, а также перевод по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

### **Возрастные особенности учащихся**

*Дошкольный и младший школьный возраст (5-10 лет).* Ребенок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования тренера, занимаясь спортом, легко выполняет размашистые движения. Интеллектуальное развитие: ребенок умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определенной задачи. Психологическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте: осознает свою принадлежность к социуму, умеет и любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным и инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения и торможения, и ребенок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи.

*Средний школьный возраст (11-14 лет).* Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

*Старший школьный возраст (15-18 лет).* В этом возрасте нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности, сопровождаемые неорганическими шумами, повышением артериального давления, изменением ритма. Эти нарушения, как правило, носят временный характер, но они требуют рациональной организации режима труда и спорта. Происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила, приобретает способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки. Продолжается процесс полового созревания. Происходящие изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Для этого возраста характерна эмоциональная уравновешенность, стремление к самообразованию, самостоятельность мышления. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

**Содержание программы**  
**Учебно-тематический план первого года обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I. Физическая подготовка и здоровье</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Опрос
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>93</b>	<b>5</b>	<b>88</b>	
1	Упражнения для развития быстроты	20	1	19	Наблюдение, тесты ОФП
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20	1	19	Наблюдение, тесты ОФП
3	Упражнения для развития ловкости	20	1	19	Наблюдение, тесты ОФП
4	Упражнения для развития гибкости	18	1	17	Наблюдение, тесты ОФП
5	Упражнения для развития силы	15	1	14	Наблюдение, тесты ОФП
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>71</b>	<b>2</b>	<b>69</b>	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	20	0,5	19,5	Контрольные упражнения, тесты СФП
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	20	0,5	19,5	Контрольные упражнения, тесты СФП
3	Упражнения на растяжку	11	0,5	10,5	Контрольные упражнения, тесты СФП
4	Упражнения на координацию движения	20	0,5	19,5	Контрольные упражнения, тесты СФП
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	
1	Основы техники плавания кролем на груди	8	1	7	Наблюдение, контрольные упражнения
2	Основы техники плавания кролем на спине	8	1	7	Наблюдение, контрольные упражнения
3	Основы техники плавания баттерфляем	8	1	7	Наблюдение, контрольные упражнения
4	Основы техники плавания брассом	8	1	7	Наблюдение, контрольные упражнения
5	Старты, повороты	8	1	7	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	

1	Финиш	18	1	17	Наблюден ие, контроль ные упражнен ия
---	-------	----	---	----	------------------------------------------------------

2	Выполнение поворотов	18	1	17	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>VI. Контрольные и переводные соревнования</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
1	Контрольные соревнования	7	2	5	Участие в соревнованиях
2	Переводные соревнования	3	-	3	Участие в соревнованиях
<b>Итого</b>		<b>252</b>	<b>18</b>	<b>234</b>	

### Содержание программы первого года обучения

#### Раздел 1. Физическая подготовка и здоровье

##### Тема 1.1. Вводное занятие

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

*Контроль:* беседа

##### Тема 1.2. ТБ на занятиях

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

*Контроль:* опрос

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка

##### Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

*Контроль:* общая физическая подготовленность учащихся, развитость физических качеств

##### Тема 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестив, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

*Контроль:* общая физическая подготовленность учащихся, развитость физических качеств.

##### Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и

построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

*Контроль:* общая физическая подготовленность учащихся, развитость физических качеств.

#### **Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

*Контроль:* общая физическая подготовленность учащихся, развитость физических качеств.

#### **Тема 2.5. Упражнения для развития силы**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

*Контроль:* общая физическая подготовленность учащихся, развитость физических качеств.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка:**

#### **Тема 3.1. Укрепление мышц плечевого пояса**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

*Контроль:* сформированность специальных физических качеств.

#### **Тема 3.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

*Контроль:* сформированность специальных физических качеств.

#### **Тема 3.3. Упражнения на растяжку**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

*Контроль:* сформированность специальных физических качеств.

#### **Тема 3.4. Упражнения на координацию движения**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

*Контроль:* сформированность специальных физических качеств.

### **Раздел 4. Техническая подготовка**

#### **Тема 4.1. Основы техники плавания кролем на груди**

*Теория:* Правила выполнения вдоха и выдоха в воде. Положение тела в воде при

плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании.

*Практика:* Упражнения для формирования навыка правильного дыхания в воде: «Вдох подбородок на воды, выдох лицо в воде», «Лицо в воде выдох, поворот головы в сторону вдох». Упражнения для усвоения техники работы ног: «Плавание с доской», «Скольжение», «Торпеда». Упражнения для технически правильной работы рук: «Держась за бортик, круговые вращения рукой вперед». Аналогичные упражнения в положении, лежа на воде с продвижением вперед. Плавание в координации кролем на груди.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

#### **Тема 4.2. Основы техники плавания кролем на спине**

*Теория:* Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация движений при плавании на спине.

*Практика:* «Торпеда на спине с доской», «Торпеда с подключением рук на спине с доской». Те же упражнения, без инвентаря с продвижением по воде. Плавание в координации кролем на спине.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

#### **Тема 4.3. Основы техники плавания баттерфляем**

*Теория:* Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.

*Практика:* Работа ног баттерфляем с доской. Работа рук баттерфляем с фиксацией ног. Плавание на боку волной. Плавание на спине, руки за головой прямые, ноги работают баттерфляем. Упражнения для связки координации движений рук и ног. Плавание баттерфляем в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

#### **Тема 4.4. Основы техники плавания брассом**

*Теория:* Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс.

*Практика:* Разведение стоп при отталкивании от бортика бассейна. Приседания с опорой на пятки, носки в стороны. Плавание ногами брассом с доской. Упражнения для технически правильного выполнения гребка брассом («Разведение кустов в стороны, и в обратном направлении»). Упражнения на согласование движений рук и ног в плавании брассом. Плавание брассом в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

#### **Тема 4.5. Обучение основам стартов и поворотов**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

#### **Тема 5.1. Финиш**

*Теория:* Что такое финиш на дистанции. Как правильно финишировать.

*Практика:* Упражнения для отработки финишного рывка. Проплывание отрезков с акцентом на финиш.

*Контроль:* выполнение упражнений, мониторинг.

#### **Тема 5.2. Выполнение поворотов**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз. Старты с разноименных ног.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.



## Раздел 6. Контрольные и переводные соревнования.

*Теория:* Правила проведения соревнований. Поведения пловца на соревнованиях.

Настрой к предстоящему старту.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях. Тестирование в РУСАДА. Участие в соревнованиях по календарю.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

### Учебно-тематический план второго года обучения.

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>I. Физическая подготовка и здоровье</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Беседа
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	
1	Упражнения для развития быстроты	15	1	14	Наблюдение, тесты ОФП
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	15	1	14	Наблюдение, тесты ОФП
3	Упражнения для развития ловкости	14	1	13	Наблюдение, тесты ОФП
4	Упражнения для развития гибкости	14	1	13	Наблюдение, тесты ОФП
5	Упражнения для развития силы	14	1	13	Наблюдение, тесты ОФП
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>82</b>	<b>2</b>	<b>80</b>	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	20,5	0,5	20	Наблюдение, тесты СФП
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	20,5	0,5	20	Наблюдение, тесты СФП
3	Упражнения на растяжку	20,5	0,5	20	Наблюдение, тесты СФП
4	Упражнения на координацию движения	20,5	0,5	20	Наблюдение, тесты СФП
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>61</b>	<b>5</b>	<b>56</b>	
1	Основы техники плавания кролем на груди	13	1	12	Наблюдение, контрольные упражнения
2	Основы техники плавания кролем на спине	13	1	12	Наблюдение, контрольные упражнения
3	Основы техники плавания баттерфляем	13	1	12	Наблюдение, контрольные упражнения
4	Основы техники плавания брассом	12	1	11	Наблюдение, контрольные упражнения
5	Старты, повороты	10	1	9	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>25</b>	<b>2</b>	<b>23</b>	
1	Финиш	12	1	11	Наблюдение, контрольные упражнения
2	Выполнение поворотов	13	1	12	Наблюдение, контрольные

					упражнения
<b>VI. Контрольные и переводные соревнования.</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
1	Контрольные соревнования	7	2	5	Участие в соревнованиях
2	Переводные соревнования	3	-	3	Участие в соревнованиях
<b>Итого</b>		<b>252</b>	<b>18</b>	<b>234</b>	

## Содержание программы 2 года обучения.

### Раздел 1. Физическая подготовка и здоровье.

#### Тема 1.1. Вводное занятие:

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Гигиена физических упражнений. Влияние физических упражнений на организм человека.

*Контроль:* беседа

#### Тема 1.2. ТБ на занятиях:

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, бассейне. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях. (Приложение №1)

*Контроль:* беседа

### Раздел 2. Общая физическая подготовка.

#### Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты:

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

#### Тема 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 - 100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

#### Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости:

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

#### Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении

упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

### **Тема 2.5. Упражнения для развития силы:**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка:**

### **Тема 3.1. Укрепление мышц плечевого пояса:**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

### **Тема 3.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

### **Тема 3.3. Упражнения на растяжку:**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

### **Тема 3.4. Упражнения на координацию движения:**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

### **Тема 4.1. Основы техники плавания кролем на груди**

*Теория:* Правила выполнения вдоха и выдоха в воде. Положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании.

*Практика:* Упражнения для формирования навыка правильного дыхания в воде: «Вдох подбородок на воды, выдох лицо в воде», «Лицо в воде выдох, поворот головы в сторону вдох». Упражнения для усвоения техники работы ног: «Плавание с доской», «Скольжение», «Торпеда». Упражнения для технически правильной работы рук: «Держась за бортик, круговые вращения рукой вперед». Аналогичные упражнения в положение, лежа на воде с продвижением вперед. Плавание в координации кролем на груди.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Тема 4.2. Основы техники плавания кролем на спине**

*Теория:* Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация движений при плавании на спине.

*Практика:* «Торпеда на спине с доской», «Торпеда с подключением рук на спине с доской». Те же упражнения, без инвентаря с продвижением по воде. Плавание в координации кролем на спине.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Тема 4.3. Основы техники плавания баттерфляем**

*Теория:* Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.

*Практика:* Работа ног баттерфляем с доской. Работа рук баттерфляем с фиксацией ног. Плавание на боку волной. Плавание на спине, руки за головой прямые, ноги работают баттерфляем. Упражнения для связки координации движений рук и ног. Плавание баттерфляем в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

#### **Тема 4.4. Основы техники плавания брассом**

*Теория:* Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс.

*Практика:* Разведение стоп при отталкивании от бортика бассейна. Приседания с опорой на пятки, носки в стороны. Плавание ногами брассом с доской. Упражнения для технически правильного выполнения гребка брассом («Разведение кустов в стороны, и в обратном направлении»). Упражнения на согласование движений рук и ног в плавании брассом. Плавание брассом в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

#### **Тема 4.5. Обучение основам стартов и поворотов**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

#### **Тема 5.1. Финиш**

*Теория:* Что такое финиш на дистанции. Как правильно финишировать.

*Практика:* Упражнения для отработки финишного рывка. Проплывание отрезков с акцентом на финиш.

*Контроль:* выполнение упражнений, мониторинг.

#### **Тема 5.2. Выполнение поворотов**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз. Старты с разноименных ног.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Раздел 6. Контрольные и переводные соревнования.**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Поведения пловца на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях. Тестирование в РУСАДА. Участие в соревнованиях по календарю.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

### **Учебно-тематический план 3 года обучения.**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>I. Физическая подготовка и здоровье</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Опрос
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>66</b>	<b>3</b>	<b>63</b>	
1	Упражнения для развития быстроты	13,5	0,5	13	Наблюдение, тесты ОФП

2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	13,5	0,5	13	Наблюдение, тесты ОФП
3	Упражнения для развития ловкости	13,5	0,5	13	Наблюдение, тесты ОФП
4	Упражнения для развития гибкости	13,5	0,5	13	Наблюдение, тесты ОФП
5	Упражнения для развития силы	12	1	11	Наблюдение, тесты ОФП
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	20	0.5	19.5	Наблюдение, тесты СФП
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	20	0.5	19.5	Наблюдение, тесты СФП
3	Упражнения на растяжку	20	0.5	19.5	Наблюдение, тесты СФП
4	Упражнения на координацию движения	12	0.5	11.5	Наблюдение, тесты СФП
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>77</b>	<b>5</b>	<b>72</b>	
1	Основы техники плавания кролем на груди	16	1	15	Наблюдение, контрольные упражнения
2	Основы техники плавания кролем на спине	16	1	15	Наблюдение, контрольные упражнения
3	Основы техники плавания баттерфляем	16	1	15	Наблюдение, контрольные упражнения
4	Основы техники плавания брассом	16	1	15	Наблюдение, контрольные упражнения
5	Старты, повороты	13	1	12	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>25</b>	<b>2</b>	<b>23</b>	
1	Финиш	12	1	11	Наблюдение, контрольные упражнения
2	Выполнение поворотов	13	1	12	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>VII. Контрольные и переводные соревнования.</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
1	Контрольные соревнования	7	2	5	Участие в соревнованиях
2	Переводные соревнования	3	-	3	Участие в соревнованиях
<b>Итого</b>		<b>252</b>	<b>16</b>	<b>236</b>	

### Содержание программы 3 года обучения.

#### Раздел 1. Физическая подготовка и здоровье.

##### Тема 1.1. Вводное занятие:

*Теория:* Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Правильный режим дня для спортсмена.

##### Тема 1.2. ТБ на занятиях.

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. (Приложение №1)

#### Раздел 2. Общая физическая подготовка

## **Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты:**

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. : Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30 м и на 60 м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

## **Тема 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

## **Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости:**

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

## **Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:**

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

## **Тема 2.5. Упражнения для развития силы.**

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка:**

### **Тема 3.1. Укрепление мышц плечевого пояса:**

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

### **Тема 3.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:**

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

### **Тема 3.3. Упражнения на растяжку:**

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

### **Тема 3.4. Упражнения на координацию движения:**

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

### **Тема 4.1. Основы техники плавания кролем на груди**

*Теория:* Правила выполнения вдоха и выдоха в воде. Положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании.

*Практика:* Упражнения для формирования навыка правильного дыхания в воде: «Вдох подбородок на воды, выдох лицо в воде», «Лицо в воде выдох, поворот головы в сторону вдоха». Упражнения для усвоения техники работы ног: «Плавание с доской», «Скольжение»,

«Торпеда». Упражнения для технически правильной работы рук: «Держась за бортик, круговые вращения рукой вперед». Аналогичные упражнения в положение, лежа на воде с продвижением вперед. Плавание в координации кролем на груди.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

#### **Тема 4.2. Основы техники плавания кролем на спине**

*Теория:* Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация движений при плавании на спине.

*Практика:* «Торпеда на спине с доской», «Торпеда с подключением рук на спине с доской». Те же упражнения, без инвентаря с продвижением по воде. Плавание в координации кролем на спине.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

#### **Тема 4.3. Основы техники плавания баттерфляем**

*Теория:* Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.

*Практика:* Работа ног баттерфляем с доской. Работа рук баттерфляем с фиксацией ног. Плавание на боку волной. Плавание на спине, руки за головой прямые, ноги работают баттерфляем. Упражнения для связки координации движений рук и ног. Плавание баттерфляем в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

#### **Тема 4.4. Основы техники плавания брассом**

*Теория:* Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс.

*Практика:* Разведение стоп при отталкивании от бортика бассейна. Приседания с опорой на пятки, носки в стороны. Плавание ногами брассом с доской. Упражнения для технически правильного выполнения гребка брассом («Разведение кустов в стороны, и в обратном направлении»). Упражнения на согласование движений рук и ног в плавании брассом. Плавание брассом в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

#### **Тема 4.5. Обучение основам стартов и поворотов**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплыв на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

#### **Тема 5.1. Финиш**

*Теория:* Что такое финиш на дистанции. Как правильно финишировать.

*Практика:* Упражнения для отработки финишного рывка. Проплыл отрезков с акцентом на финиш.

*Контроль:* выполнение упражнений, мониторинг.

#### **Тема 5.2. Выполнение поворотов**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплыв на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз. Старты с разноименных ног.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Раздел 6. Контрольные и переводные соревнования.**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Поведения пловца на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях. Тестирование в РУСАДА. Участие в соревнованиях по календарю.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

**Учебно-тематический план 4 года обучения**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>I. Физическая подготовка и здоровье</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Опрос
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>91</b>	<b>5</b>	<b>86</b>	
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15	Наблюдение, тесты ОФП
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16	Наблюдение, тесты ОФП
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14	Наблюдение, тесты ОФП
4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15	Наблюдение, тесты ОФП
5	Упражнения для развития силы	27	1	26	Наблюдение, тесты ОФП
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>116</b>	<b>2</b>	<b>114</b>	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	29	0.5	28,5	Наблюдение, тесты СФП
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	29	0.5	28,5	Наблюдение, тесты СФП
3	Упражнения на растяжку	29	0.5	28,5	Наблюдение, тесты СФП
4	Упражнения на координацию движения	29	0.5	28,5	Наблюдение, тесты СФП
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>114</b>	<b>5</b>	<b>109</b>	
1	Основы техники плавания кролем на груди	12	1	11	Наблюдение, контрольные упражнения
2	Основы техники плавания кролем на спине	12	1	11	Наблюдение, контрольные упражнения
3	Основы техники плавания баттерфляем	12	1	11	Наблюдение, контрольные упражнения
4	Основы техники плавания брассом	12	1	11	Наблюдение, контрольные упражнения
5	Старты, повороты	11	1	10	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	
1	Финиш	20	1	19	Наблюдение, контрольные упражнения
2	Выполнение поворотов	20	1	19	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>VI. Контрольные и переводные соревнования.</b>		<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	
1	Контрольные соревнования	12	2	10	Участие в соревнованиях
2	Переводные соревнования	3	-	3	Участие в соревнованиях
<b>Итого</b>		<b>378</b>	<b>18</b>	<b>360</b>	



## **Содержание программы 4 года обучения.**

### **Раздел 1. Физическая подготовка и здоровье.**

#### **Тема 1.1. Вводное занятие:**

*Теория:* Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

#### **Тема 1.2. ТБ на занятиях.**

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. (Приложение №1)

### **Раздел 2. Общеразвивающие физические занятия.**

#### **Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты:**

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. : Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

#### **Тема 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестив, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестив, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

#### **Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости:**

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

#### **Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:**

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

#### **Тема 2.5. Упражнения для развития силы.**

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка:**

#### **Тема 3.1. Укрепление мышц плечевого пояса:**

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

#### **Тема 3.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:**

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

### **Тема 3.3. Упражнения на растяжку:**

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

### **Тема 3.4. Упражнения на координацию движения:**

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

### **Тема 4.1. Основы техники плавания кролем на груди**

*Теория:* Правила выполнения вдоха и выдоха в воде. Положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании.

*Практика:* Упражнения для формирования навыка правильного дыхания в воде: «Вдох подбородок на воды, выдох лицо в воде», «Лицо в воде выдох, поворот головы в сторону вдох». Упражнения для усвоения техники работы ног: «Плавание с доской», «Скольжение», «Торпеда». Упражнения для технически правильной работы рук: «Держась за бортик, круговые вращения рукой вперед». Аналогичные упражнения в положение, лежа на воде с продвижением вперед. Плавание в координации кролем на груди.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Тема 4.2. Основы техники плавания кролем на спине**

*Теория:* Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация движений при плавании на спине.

*Практика:* «Торпеда на спине с доской», «Торпеда с подключением рук на спине с доской». Те же упражнения, без инвентаря с продвижение по воде. Плавание в координации кролем на спине.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Тема 4.3. Основы техники плавания баттерфляем**

*Теория:* Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.

*Практика:* Работа ног баттерфляем с доской. Работа рук баттерфляем с фиксацией ног. Плавание на боку волной. Плавание на спине, руки за головой прямые, ноги работают баттерфляем. Упражнения для связки координации движений рук и ног. Плавание баттерфляем в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Тема 4.4. Основы техники плавания брассом**

*Теория:* Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс.

*Практика:* Разведение стоп при отталкивании от бортика бассейна. Приседания с опорой на пятки, носки в стороны. Плавание ногами брассом с доской. Упражнения для технически правильного выполнения гребка брассом («Разведение кустов в стороны, и в обратном направлении»). Упражнения на согласование движений рук и ног в плавании брассом. Плавание брассом в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Тема 4.5. Обучение основам стартов и поворотов**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплыв на бортик с одновременным касание рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

### **Тема 5.1. Финиш**

*Теория:* Что такое финиш на дистанции. Как правильно финишировать.

*Практика:* Упражнения для отработки финишного рывка. Проплыл отрезков с акцентом на финиш.

*Контроль:* выполнение упражнений, мониторинг.

### **Тема 5.2. Выполнение поворотов**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплыве на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз. Старты с разноименных ног.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

#### **Раздел 6. Контрольные и переводные соревнования.**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Поведения пловца на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях. Тестирование в РУСАДА. Участие в соревнованиях по календарю.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

#### **Учебно-тематический план 5 года обучения.**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>I. Физическая подготовка и здоровье</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Опрос
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>91</b>	<b>5</b>	<b>86</b>	
1	Упражнения для развития быстроты	16	1	15	Наблюдение, тесты ОФП
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	17	1	16	Наблюдение, тесты ОФП
3	Упражнения для развития ловкости	15	1	14	Наблюдение, тесты ОФП
4	Упражнения для развития гибкости	16	1	15	Наблюдение, тесты ОФП
5	Упражнения для развития силы	27	1	26	Наблюдение, тесты ОФП
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>104</b>	<b>2</b>	<b>102</b>	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	26	0,5	25,5	Наблюдение, тесты СФП
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	26	0,5	25,5	Наблюдение, тесты СФП
3	Упражнения на растяжку	26	0,5	25,5	Наблюдение, тесты СФП
4	Упражнения на координацию движения	26	0,5	25,5	Наблюдение, тесты СФП
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>122</b>	<b>5</b>	<b>117</b>	
1	Основы техники плавания кролем на груди	25	1	24	Наблюдение, контрольные упражнения
2	Основы техники плавания кролем на спине	25	1	24	Наблюдение, контрольные упражнения
3	Основы техники плавания баттерфляем	25	1	24	Наблюдение, контрольные упражнения
4	Основы техники плавания брассом	25	1	24	Наблюдение, контрольные упражнения
5	Старты, повороты	22	1	21	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>44</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	

1	Финиш	22	1	21	Наблюдение, контрольные упражнения
2	Выполнение поворотов	22	1	21	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>VII. Контрольные и переводные соревнования.</b>		<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	
1	Контрольные соревнования	12	2	10	Участие в соревнованиях
2	Переводные соревнования	3	-	3	Участие в соревнованиях
<b>Итого</b>		<b>378</b>	<b>18</b>	<b>360</b>	

## **Содержание программы 5 года обучения.**

### **Раздел 1. Физическая подготовка и здоровье.**

#### **Тема 1.1. Вводное занятие:**

*Теория:* Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

#### **Тема 1.2. ТБ на занятиях.**

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. (Приложение №1)

### **Раздел 2. Общефизическая подготовка**

#### **Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты:**

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

#### **Тема 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестив, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестив, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

#### **Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости:**

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

#### **Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:**

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

## **Тема 2.5. Упражнения для развития силы.**

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка:**

### **Тема 3.1. Укрепление мышц плечевого пояса:**

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

### **Тема 3.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:**

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

### **Тема 3.3. Упражнения на растяжку:**

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

### **Тема 3.4. Упражнения на координацию движения:**

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

### **Тема 4.1. Основы техники плавания кролем на груди**

*Теория:* Правила выполнения вдоха и выдоха в воде. Положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании.

*Практика:* Упражнения для формирования навыка правильного дыхания в воде: «Вдох подбородок на воды, выдох лицо в воде», «Лицо в воде выдох, поворот головы в сторону вдох». Упражнения для усвоения техники работы ног: «Плавание с доской», «Скольжение», «Торпеда». Упражнения для технически правильной работы рук: «Держась за бортик, круговые вращения рукой вперед». Аналогичные упражнения в положении, лежа на воде с продвижением вперед. Плавание в координации кролем на груди.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Тема 4.2. Основы техники плавания кролем на спине**

*Теория:* Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация движений при плавании на спине.

*Практика:* «Торпеда на спине с доской», «Торпеда с подключением рук на спине с доской». Те же упражнения, без инвентаря с продвижением по воде. Плавание в координации кролем на спине.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Тема 4.3. Основы техники плавания баттерфляем**

*Теория:* Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.

*Практика:* Работа ног баттерфляем с доской. Работа рук баттерфляем с фиксацией ног. Плавание на боку волной. Плавание на спине, руки за головой прямые, ноги работают баттерфляем. Упражнения для связки координации движений рук и ног. Плавание баттерфляем в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Тема 4.4. Основы техники плавания брассом**

*Теория:* Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс.

*Практика:* Разведение стоп при отталкивании от бортика бассейна. Приседания с опорой на пятки, носки в стороны. Плавание ногами брассом с доской. Упражнения для технически правильного выполнения гребка брассом («Разведение кустов в стороны, и в обратном направлении»). Упражнения на согласование движений рук и ног в плавании брассом. Плавание брассом в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Тема 4.5. Обучение основам стартов и поворотов**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя

руками одновременно. Наплыв на бортик с одновременным касание рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

### **Тема 5.1. Финиш**

*Теория:* Что такое финиш на дистанции. Как правильно финишировать.

*Практика:* Упражнения для отработки финишного рывка. Проплыть отрезков с акцентом на финиш.

*Контроль:* выполнение упражнений, мониторинг.

### **Тема 5.2. Выполнение поворотов**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплыве на бортик с одновременным касание рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз. Старты с разноименных ног.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **Раздел 6. Контрольные и переводные соревнования.**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Поведения пловца на соревнованиях.

Настрой к предстоящему старту.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях. Тестирование в РУСАДА. Участие в соревнованиях по календарю.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

## **Учебно-тематический план 6 года обучения**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>I. Физическая подготовка и здоровье</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Опрос
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>104</b>	<b>5</b>	<b>99</b>	
1	Упражнения для развития быстроты	21	1	20	Наблюдение, тесты ОФП
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	21	1	20	Наблюдение, тесты ОФП
3	Упражнения для развития ловкости	21	1	20	Наблюдение, тесты ОФП
4	Упражнения для развития гибкости	21	1	20	Наблюдение, тесты ОФП
5	Упражнения для развития силы	20	1	19	Наблюдение, тесты ОФП
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>156</b>	<b>2</b>	<b>154</b>	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	39	0,5	38,5	Наблюдение, тесты СФП
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	39	0,5	38,5	Наблюдение, тесты СФП
3	Упражнения на растяжку	39	0,5	38,5	Наблюдение, тесты СФП

4	Упражнения на координацию движения	39	0,5	38,5	Наблюдение, тесты СФП
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>167</b>	<b>5</b>	<b>162</b>	
1	Основы техники плавания кролем на груди	34	1	33	Наблюдение, контрольные упражнения
2	Основы техники плавания кролем на спине	34	1	33	Наблюдение, контрольные упражнения
3	Основы техники плавания баттерфляем	34	1	33	Наблюдение, контрольные упражнения
4	Основы техники плавания брассом	34	1	33	Наблюдение, контрольные упражнения
5	Старты, повороты	31	1	30	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	
1	Финиш	30	1	29	Наблюдение, контрольные упражнения
2	Выполнение поворотов	30	1	29	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>VII. Контрольные и переводные соревнования.</b>		<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	
1	Контрольные соревнования	12	2	10	Участие в соревнованиях
2	Переводные соревнования	3	-	3	Участие в соревнованиях
<b>Итого</b>		<b>504</b>	<b>18</b>	<b>486</b>	

## **Содержание программы 6 года обучения.**

### **Раздел 1. Физическая подготовка и здоровье.**

#### **Тема 1.1. Вводное занятие:**

*Теория:* Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

#### **Тема 1.2. ТБ на занятиях.**

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. (Приложение №1)

### **Раздел 2. Общефизическая подготовка.**

#### **Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты:**

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. : Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе,

эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

### **Тема 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

### **Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости:**

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

### **Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:**

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

### **Тема 2.5. Упражнения для развития силы.**

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

### **Тема 3.1. Укрепление мышц плечевого пояса:**

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

### **Тема 3.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:**

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

### **Тема 3.3. Упражнения на растяжку:**

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

### **Тема 3.4. Упражнения на координацию движения:**

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

### **Тема 4.1. Основы техники плавания кролем на груди**

*Теория:* Правила выполнения вдоха и выдоха в воде. Положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании.

*Практика:* Упражнения для формирования навыка правильного дыхания в воде: «Вдох подбородок на воды, выдох лицо в воде», «Лицо в воде выдох, поворот головы в сторону вдох». Упражнения для усвоения техники работы ног: «Плавание с доской», «Скольжение», «Торпеда». Упражнения для технически правильной работы рук: «Держась за бортик, круговые вращения рукой вперед». Аналогичные упражнения в положение, лежа на воде с продвижением вперед. Плавание в координации кролем на груди.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.



## **Тема 4.2. Основы техники плавания кролем на спине**

*Теория:* Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация движений при плавании на спине.

*Практика:* «Торпеда на спине с доской», «Торпеда с подключением рук на спине с доской». Те же упражнения, без инвентаря с продвижением по воде. Плавание в координации кролем на спине.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **Тема 4.3. Основы техники плавания баттерфляем**

*Теория:* Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.

*Практика:* Работа ног баттерфляем с доской. Работа рук баттерфляем с фиксацией ног. Плавание на боку волной. Плавание на спине, руки за головой прямые, ноги работают баттерфляем. Упражнения для связки координации движений рук и ног. Плавание баттерфляем в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **Тема 4.4. Основы техники плавания брассом**

*Теория:* Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс.

*Практика:* Разведение стоп при отталкивании от бортика бассейна. Приседания с опорой на пятки, носки в стороны. Плавание ногами брассом с доской. Упражнения для технически правильного выполнения гребка брассом («Разведение кустов в стороны, и в обратном направлении»). Упражнения на согласование движений рук и ног в плавании брассом. Плавание брассом в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **Тема 4.5. Обучение основам стартов и поворотов**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплыв на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

### **Тема 5.1. Финиш**

*Теория:* Что такое финиш на дистанции. Как правильно финишировать.

*Практика:* Упражнения для отработки финишного рывка. Проплыл отрезков с акцентом на финиш.

*Контроль:* выполнение упражнений, мониторинг.

### **Тема 5.2. Выполнение поворотов**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплыв на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз. Старты с разноименных ног.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **Раздел 6. Контрольные и переводные соревнования.**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Поведения пловца на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях. Тестирование в РУСАДА. Участие в соревнованиях по календарю.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

**Учебно-тематический план 7 года обучения.**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>I. Физическая подготовка и здоровье</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Опрос
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>95</b>	
1	Упражнения для развития быстроты	20	1	19	Наблюдение, тесты ОФП
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20	1	19	Наблюдение, тесты ОФП
3	Упражнения для развития ловкости	20	1	19	Наблюдение, тесты ОФП
4	Упражнения для развития гибкости	20	1	19	Наблюдение, тесты ОФП
5	Упражнения для развития силы	20	1	19	Наблюдение, тесты ОФП
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>150</b>	<b>2</b>	<b>148</b>	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	37,5	0,5	37	Наблюдение, тесты СФП
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	37,5	0,5	37	Наблюдение, тесты СФП
3	Упражнения на растяжку	37,5	0,5	37	Наблюдение, тесты СФП
4	Упражнения на координацию движения	37,5	0,5	37	Наблюдение, тесты СФП
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>171</b>	<b>5</b>	<b>166</b>	
1	Основы техники плавания кролем на груди	35	1	34	Наблюдение, контрольные упражнения
2	Основы техники плавания кролем на спине	35	1	34	Наблюдение, контрольные упражнения
3	Основы техники плавания баттерфляем	35	1	34	Наблюдение, контрольные упражнения
4	Основы техники плавания брассом	35	1	34	Наблюдение, контрольные упражнения
5	Старты, повороты	31	1	30	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>V. Tактическая подготовка</b>		<b>66</b>	<b>2</b>	<b>64</b>	
1	Финиш	33	1	32	Наблюдение, контрольные упражнения
2	Выполнение поворотов	33	1	32	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>VII. Контрольные и переводные соревнования.</b>		<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	
1	Контрольные соревнования	12	2	10	Участие в соревнованиях
2	Переводные соревнования	3	-	3	Участие в соревнованиях
<b>Итого</b>		<b>504</b>	<b>18</b>	<b>486</b>	

## **Содержание программы 7 года обучения.**

### **Раздел 1. Физическая подготовка и здоровье.**

#### **Тема 1.1. Вводное занятие:**

*Теория:* Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

#### **Тема 1.2. ТБ на занятиях.**

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. (Приложение №1)

### **Раздел 2. Общеразвивающие физические занятия.**

#### **Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты:**

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. : Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

#### **Тема 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

#### **Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости:**

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

#### **Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:**

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

#### **Тема 2.5. Упражнения для развития силы.**

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка:**

#### **Тема 3.1. Укрепление мышц плечевого пояса:**

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

#### **Тема 3.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:**

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

#### **Тема 3.3. Упражнения на растяжку:**

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

#### **Тема 3.4. Упражнения на координацию движения:**

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

### **Раздел 4. Техническая подготовка**

#### **Тема 4.1. Основы техники плавания кролем на груди**

*Теория:* Правила выполнения вдоха и выдоха в воде. Положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании.

*Практика:* Упражнения для формирования навыка правильного дыхания в воде: «Вдох подбородок на воды, выдох лицо в воде», «Лицо в воде выдох, поворот головы в сторону вдох». Упражнения для усвоения техники работы ног: «Плавание с доской», «Скольжение», «Торпеда». Упражнения для технически правильной работы рук: «Держась за бортик, круговые вращения рукой вперед». Аналогичные упражнения в положение, лежа на воде с продвижением вперед. Плавание в координации кролем на груди.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

#### **Тема 4.2. Основы техники плавания кролем на спине**

*Теория:* Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация движений при плавании на спине.

*Практика:* «Торпеда на спине с доской», «Торпеда с подключением рук на спине с доской». Те же упражнения, без инвентаря с продвижение по воде. Плавание в координации кролем на спине.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

#### **Тема 4.3. Основы техники плавания баттерфляем**

*Теория:* Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.

*Практика:* Работа ног баттерфляем с доской. Работа рук баттерфляем с фиксацией ног. Плавание на боку волной. Плавание на спине, руки за головой прямые, ноги работают баттерфляем. Упражнения для связки координации движений рук и ног. Плавание баттерфляем в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

#### **Тема 4.4. Основы техники плавания брассом**

*Теория:* Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс.

*Практика:* Разведение стоп при отталкивании от бортика бассейна. Приседания с опорой на пятки, носки в стороны. Плавание ногами брассом с доской. Упражнения для технически правильного выполнения гребка брассом («Разведение кустов в стороны, и в обратном направлении»). Упражнения на согласование движений рук и ног в плавании брассом. Плавание брассом в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

#### **Тема 4.5. Обучение основам стартов и поворотов**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя

руками одновременно. Наплыв на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

### **Тема 5.1. Финиш**

*Теория:* Что такое финиш на дистанции. Как правильно финишировать.

*Практика:* Упражнения для отработки финишного рывка. Проплыть отрезков с акцентом на финиш.

*Контроль:* выполнение упражнений, мониторинг.

### **Тема 5.2. Выполнение поворотов**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз. Старты с разноименных ног.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **Раздел 6. Контрольные и переводные соревнования.**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Поведения пловца на соревнованиях.

Настрой к предстоящему старту.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях. Тестирование в РУСАДА. Участие в соревнованиях по календарю.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

## **Учебно-тематический план 8 года обучения.**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>I. Физическая подготовка и здоровье</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	-	
1	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2	ТБ на занятиях	1	1	-	Опрос
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>96</b>	<b>5</b>	<b>91</b>	
1	Упражнения для развития быстроты	20	1	19	Наблюдение, тесты ОФП
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20	1	19	Наблюдение, тесты ОФП
3	Упражнения для развития ловкости	20	1	19	Наблюдение, тесты ОФП
4	Упражнения для развития гибкости	20	1	19	Наблюдение, тесты ОФП
5	Упражнения для развития силы	16	1	15	Наблюдение, тесты ОФП
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>145</b>	<b>2</b>	<b>143</b>	
1	Укрепление мышц плечевого пояса	36,5	0,5	36	Наблюдение, тесты СФП
2	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	36,5	0,5	36	Наблюдение, тесты СФП
3	Упражнения на растяжку	36,5	0,5	36	Наблюдение, тесты СФП

4	Упражнения на координацию движения	36,5	0,5	35	Наблюдение, тесты СФП
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>178</b>	<b>5</b>	<b>173</b>	
1	Основы техники плавания кролем на груди	36	1	35	Наблюдение, контрольные упражнения
2	Основы техники плавания кролем на спине	36	1	35	Наблюдение, контрольные упражнения
3	Основы техники плавания баттерфляем	36	1	35	Наблюдение, контрольные упражнения
4	Основы техники плавания брассом	36	1	35	Наблюдение, контрольные упражнения
5	Старты, повороты	34	1	33	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	
1	Финиш	34	1	33	Наблюдение, контрольные упражнения
2	Выполнение поворотов	34	1	33	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>VII. Контрольные и переводные соревнования.</b>		<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	
1	Контрольные соревнования	12	2	10	Участие в соревнованиях
2	Переводные соревнования	3	-	3	Участие в соревнованиях
<b>Итого</b>		<b>504</b>	<b>18</b>	<b>486</b>	

## **Содержание программы 8 года обучения.**

### **Раздел 1. Физическая подготовка и здоровье:**

#### **Тема 1.1. Вводное занятие:**

*Теория:* Формы физической культуры. Физическая культура и спорт в РФ. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Правильный режим дня для спортсмена. Правила соревнований.

#### **Тема 1.2. ТБ на занятиях.**

*Теория:* ТБ, противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале. Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. (Приложение №1)

### **Раздел 2. Общеразвивающие физические занятия:**

#### **Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты:**

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. : Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30м и на 60м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры,

связанные с опережением или преследованием соперников, отжимание в упоре.

### **Тема 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся). Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестив, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 см), в высоту с разбега (40-45 см). Прыжки снизу вверх.

### **Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости:**

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

### **Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:**

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

### **Тема 2.5. Упражнения для развития силы.**

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

### **Тема 3.1. Укрепление мышц плечевого пояса:**

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания,

### **Тема 3.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног:**

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания. Приседания.

### **Тема 3.3. Упражнения на растяжку:**

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

### **Тема 3.4. Упражнения на координацию движения:**

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

## **Раздел 4. Техническая подготовка**

### **Тема 4.1. Основы техники плавания кролем на груди**

*Теория:* Правила выполнения вдоха и выдоха в воде. Положение тела в воде при плавании кролем на груди. Согласование движение рук и ног при плавании.

*Практика:* Упражнения для формирования навыка правильного дыхания в воде: «Вдох подбородок на воды, выдох лицо в воде», «Лицо в воде выдох, поворот головы в сторону вдох». Упражнения для усвоения техники работы ног: «Плавание с доской», «Скольжение», «Торпеда». Упражнения для технически правильной работы рук: «Держась за бортик, круговые вращения рукой вперед». Аналогичные упражнения в положении, лежа на воде с продвижением вперед. Плавание в координации кролем на груди.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Тема 4.2. Основы техники плавания кролем на спине**

*Теория:* Положение тела в воде при плавании кролем на спине. Координация движений при плавании на спине.

*Практика:* «Торпеда на спине с доской», «Торпеда с подключением рук на спине с доской». Те же упражнения, без инвентаря с продвижением по воде. Плавание в координации кролем на спине.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Тема 4.3. Основы техники плавания баттерфляем**

*Теория:* Работа ног в способе баттерфляй. Синхронная работа рук в способе баттерфляй. Координация движений рук и ног в способе баттерфляй.

*Практика:* Работа ног баттерфляем с доской. Работа рук баттерфляем с фиксацией ног. Плавание на боку волной. Плавание на спине, руки за головой прямые, ноги работают баттерфляем. Упражнения для связки координации движений рук и ног. Плавание баттерфляем в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Тема 4.4. Основы техники плавания брассом**

*Теория:* Работа ног в способе брасс. Работа рук в способе брасс. Координация движений в способе брасс.

*Практика:* Разведение стоп при отталкивании от бортика бассейна. Приседания с опорой на пятки, носки в стороны. Плавание ногами брассом с доской. Упражнения для технически правильного выполнения гребка брассом («Разведение кустов в стороны, и в обратном направлении»). Упражнения на согласование движений рук и ног в плавании брассом. Плавание брассом в полной координации.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

### **Тема 4.5. Обучение основам стартов и поворотов**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплывание на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

### **Тема 5.1. Финиш**

*Теория:* Что такое финиш на дистанции. Как правильно финишировать.

*Практика:* Упражнения для отработки финишного рывка. Проплыл отрезков с акцентом на финиш.

*Контроль:* выполнение упражнений, мониторинг.

### **Тема 5.2. Выполнение поворотов**

*Теория:* Правила выполнения стартов. Правила выполнения поворотов.

*Практика:* Выпрыгивания с места, руки вперед. Кувырки. Касание стены двумя руками одновременно. Наплыв на бортик с одновременным касанием рук. Кувырки в воде. Прыжки в воду, с последующим усложнением, до прыжка руками вниз. Старты с разноименных ног.

*Контроль:* открытое занятие, контрольный срез.

## **Раздел 6. Контрольные и переводные соревнования.**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Поведения пловца на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях. Тестирование в РУСАДА. Участие в соревнованиях по календарю.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

### **Условия реализации программы.**

Условия реализации программы: наличие бассейна, душевых, водоснабжения, канализации; наличие спортивного инвентаря (мячи, доски плавательные, и т.д.);

### **Формы аттестации:**

Промежуточная: опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные и итоговые занятия, коллективный анализ соревнований. (Приложение №2)

**Оценочные материалы:** контрольные нормативы, грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

### **Методическое обеспечение программы:**



В процессе реализации программы используются различные **методы**, направленные на укрепление физического здоровья учащихся и освоение техники спортивного плавания:

- словесные (беседа, объяснение) - словесное объяснение педагогом задания;
- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка) - занятия проводятся в спортивном зале, бассейне;
- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений).

**Методы воспитания:**

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;
- ситуация успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

(Приложение 3)

**Современные образовательные технологии:**

- игровые – естественный источник радостных эмоций, движения;
- педагогика сотрудничества – современный поиск истины;
- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;
- здоровье сберегающие технологии – формирование у учащихся необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

**Педагогические образовательные технологии:**

Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

Здоровье сберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;

Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры. (Приложение №4)

### **Планируемые результаты**

**Метапредметные результаты:** выпускник научится самостоятельно планировать пути достижения цели, осознанно выбирать наиболее эффективные пути решения задач, соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; овладеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора с учетом гражданских и нравственных ценностей; научится организовывать совместную деятельность и учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, работать как индивидуально, так и в группе.

**Личностные результаты:** у выпускника будут сформированы сотрудничество со сверстниками и взрослыми в различных видах деятельности; готовность и способность к самосовершенствованию и саморазвитию; принятие и реализация ценностей здорового образа жизни; потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортом; непринятие вредных привычек, бережное, ответственное и компетентное отношение к здоровью, как к собственному, так и других людей; положительное представление о себе, адекватная самооценка.

**Предметные результаты:** выпускник овладевает знаниями об истории и современности плавания; научится выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных, коррекционных и специальных упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья; овладеет техническими и тактическими действиями, приемами и упражнениями плавания, спортивной терминологией, способами восстановления организма, навыками судейской практики и инструкторской деятельности; научится отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

**По окончании стартового уровня обучающиеся**

***будут знать:***

- основы техники плавания;
- основы стартов и поворотов;
- терминологию плавания;
- основы гигиены и закаливания организма;
- основы здорового образа жизни;
- правила поведения у воды и на воде;
- правила поведения в помещении и технику безопасности в бассейне;

***будут уметь:***

- уверенно держаться на воде;
- правильно дышать во время плавания;
- выполнять стартовые прыжки;
- правильно проплывать всеми способами плавания;
- выполнять повороты технически правильно;
- оценивать тренировочные нагрузки и направленности тренировки;

**По окончании базового уровня обучающиеся**

***будут знать:***

- технику плавания, а также стартов и поворотов;
- возрастные особенности физического развития организма;
- особенности психологического настроения спортсмена;
- методы восстановления организма;
- основы перспективного, текущего и оперативного планирования;
- основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании;
- техники самомассажа;
- правила организации и проведения соревнования по плаванию;
- правила антидопингового кодекса;

***будут уметь:***

- планировать спортивную тренировку;
- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;
- контролировать процесс становления и совершенствования техники плавания;
- правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс;
- правильно использовать и распределять силы во время проплывания дистанции;
- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований;
- планировать спортивную тренировку;
- участвовать в соревнованиях в качестве судьи.

**По окончании продвинутого уровня обучающиеся:**

***будут знать:***

- технику плавания, а также стартов и поворотов;
- возрастные особенности физического развития организма;
- особенности психологического настроения спортсмена;
- методы восстановления организма;
- основы перспективного, текущего и оперативного планирования;
- основные методы оценки технического и тактического мастерства в плавании;
- техники самомассажа;
- правила организации и проведения соревнования по плаванию;
- правила антидопингового кодекса;

***будут уметь:***

- планировать спортивную тренировку;
- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;
- контролировать процесс становления и совершенствования техники плавания;
- правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс;
- правильно использовать и распределять силы во время проплывания дистанции;
- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований;
- планировать спортивную тренировку;

- участвовать в соревнованиях в качестве судьи.

## **Формы подведения итогов реализации программы**

### **Виды контроля**

*Вводный контроль* проводится в течение первых двух недель сентября, когда осуществляется запись детей в детские объединения и имеет своей целью выявление исходного уровня подготовки учащихся в форме тестов ОФП и контрольных упражнений.

*Текущий (тематический) контроль* проводится по окончании изучения темы или раздела программы с целью проверки их усвоения и систематизации знаний учащихся; уровня их подготовленности к занятиям, повышения ответственности и заинтересованности учащихся в усвоении материала в форме тестов ОФП, СФП, контрольных упражнений, бесед.

*Промежуточная аттестация* проводится в форме участия в соревнованиях, представления учащимся своего портфолио.

По результатам промежуточной аттестации определяется уровень усвоения каждым учащимся программного материала: высокий, средний, низкий.

### **Список литературы:**

1. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2014- 216 гг.)
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
3. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 2015 г.)
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2014 г.)
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 2017 г.).
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва/ под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
7. Плавание: Учебник для вузов/ Под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М., Физкультура и спорт, 2001.
8. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997.
9. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 15 ноября 2018г. №936
10. Приказ от 3 апреля 2013 г. N 164 ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПЛАВАНИЕ
11. Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособие / О. А. Мельникова. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.
12. Спортивное плавание: Д.Каунсилмен-М.,»Физкультура и спорт»,1982-208с.
13. Плавание: 100 лучших упражнений. Блатт Люсеро,-М., Эксмо 2018-280с.
14. Эффективное плавание. Пол Ньюсом, Адам Янг. Перевод с англ. Под ред.С.Ленивкина. М.,2016-389с.

### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:**

1. [www.swimming.ru](http://www.swimming.ru) (сайт о спортивном плавании в России).
2. [www.swim.7narod.ru](http://www.swim.7narod.ru) (сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию).
3. [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) (сайт Всероссийской Федерации плавания).
4. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (сайт Министерства спорта РФ).
5. [plavaem.info](http://plavaem.info) (сайт о плавании, посвященный оздоровительному и спортивному плаванию, а также здоровому образу жизни).
6. Журнал ВФП (<http://russwimming.ru/data/list/Journal.html>)
7. Газета ВФП ([http://russwimming.ru/data/list/gazeta\\_VFP.html](http://russwimming.ru/data/list/gazeta_VFP.html))

