

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
«Я УМЕЮ ПЛАВАТЬ»**

Кемерово, 2023

Рассмотрено и согласовано  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 3  
от «18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МАУДО  
«Спортивная школа № 5»  
«18» августа 2023 г.



## **Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Я УМЕЮ ПЛАВАТЬ»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок реализации: 5 месяцев

### **Разработчики:**

**Камалутдинова О.П.,  
Батлук П.С.,**  
тренеры-преподаватели  
МАУДО «СШ № 5»  
**Самойлова Е.А.,**  
зам.директора по НМР  
МАУДО «СШ № 5»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»</b>	<b>4</b>
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Ожидаемые результаты	14
<b>Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	<b>14</b>
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации	15
2.4. Оценочные материалы	16
2.5. Методические материалы	16
2.6. Список литературы	18
<b>Приложение</b>	<b>19</b>
Приложение 1. Экспертно-визуальная оценка техники плавания по Хальянду Р.Б.	19

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы.** Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Я умею плавать» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (ФЗ от 29.12.2012г.;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.20 г. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07.12.2018 г. № 3;

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, от 29.05.2015 г. № 996-р;

- Устав и локальные акты учреждения.

**Уровень программы:** базовый.

### **Актуальность программы**

В современных условиях государственная политика в области физической подготовки граждан активизирована и является национальным приоритетом развития страны. Массовое развитие вида спорта плавание активно охватывает ключевые национальные проекты «Демография», «Здоровье», «Образование», подчеркивая важность данного жизненно необходимого навыка.

Умение плавать сохраняет человеку жизнь, застраховывает его от несчастных случаев на воде. Вместе с этим, плавание это один из доступных и самых популярных видов спорта для поддержания здорового образа жизни населения, укрепления здоровья подрастающего поколения.

В соответствии с перечнем поручений президента Российской Федерации, с целью реализации межведомственной программы «Плавание для всех», направленной на всеобщее обучение различных социальных групп плаванию как базовому жизнеобеспечивающему навыку. Так, до 2030 года планируется обучить плаванию всех обучающихся общеобразовательных учреждений.

Разработанная нами программа поддерживает установленные государственные

приоритеты и ориентирована на развитие общей физической подготовки учащихся, и обучение их навыкам плавания.

**Отличительные особенности программы.** Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Я умею плавать» предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, теоретической, специальной физической в соответствии с возрастом обучающихся.

Плавание - один из важных видов циклических нагрузок, обладающим мощным оздоровительным общеразвивающим действием. Обязательным условием обучения плаванию является многократная повторяемость ряда упражнений. Цикличность упражнений, их частая сменяемость позволяют проводить занятия в смешанных группах указанной возрастной категории. Выполнение циклических упражнений в воде содействуют увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению их здоровья. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь. Обучение по программе позволяет обучающимся вне зависимости от возраста приобрести жизненно необходимые навыки плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные физические упражнения на занятиях применяются для повышения общего физического развития обучающихся; совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения плаванию: сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах и др.

Характеристики программы и особенности организации образовательной деятельности представлены в Таблице 1.

*Таблица 1*

Характеристика программы

Разноуровневость (ступенчатость) программы	Показатели	Специфика реализации
Стартовый уровень	количество обучающихся	10-15 человек
	возраст обучающихся	8-18 лет
	срок обучения	5 месяцев
	режим занятий	1 час в неделю
	объем программы	20 акад. час.
	медицинские требования	допуск к занятиям
	особенности состава обучающихся	постоянный
	форма обучения	очная
особенности организации образовательной деятельности	традиционная форма	

**Адресат программы:** на обучение зачисляются школьники в возрасте 8-18 лет независимо от уровня физической подготовки и антропометрических данных; основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

**Объем и срок освоения программы:** Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Я умею плавать» по продолжительности реализуется в течение 5 месяцев и составляет 20 час.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью 45 минут (1 академический час).

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Реализация Дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Я умею плавать» осуществляется с учетом *принципов обучения* и их органической взаимосвязи:

- принцип всестороннего гармонического развития личности;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип воспитывающего обучения;
- принцип сознательности и активности;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип прочности;
- принцип наглядности;
- принцип постепенного повышения требований;
- принцип комплексности;
- принцип преемственности;
- принцип вариативности.

Организация обучения по программе осуществляется на базе СК «Кировец» (ул. Ушакова, 2).

Основным видом организации образовательного процесса по реализации программы является групповое занятие.

Программа предусматривает объединение обучающихся в подгруппы в соответствии с возрастом (8-10 лет, 11-14 лет, 15-18 лет).

Обучающиеся, успешно освоившие программу в полном объеме, по результатам итогового контроля, могут быть зачислены на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «Плавание».

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических и интеллектуальных способностей обучающихся, посредством занятий плаванием.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- научить уверенно держаться на воде;
- познакомить обучающихся с комплексами общеразвивающих и специальных упражнений при обучении плаванию;
- обучить основам техники плавания, стартов, поворотов;
- обучить стилям плавания- вольный стиль, кроль на спине, брасс;

*Развивающие:*

- развивать физические качества обучающихся, необходимые для занятия плаванием: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координационные способности;
- развивать мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, умение контролировать свои эмоции и управлять ими;
- развивать навыки общения и взаимодействия со сверстниками, тренером-преподавателем;

*Воспитательные*

- формировать навыки здорового образа жизни, закаливания, соблюдение режима дня, регулярных занятий плаванием
- воспитывать морально-волевые качества: целеустремленность, упорство в достижении поставленной цели.

**1.3. Содержание программы**

№ n/n	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практ.	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
1.1.	Вводный инструктаж	0,5	0,5	-	опрос
1.2.	Гигиена, режим спортсмена принцип закаливания	0,5	0,5	-	опрос
<b>2.</b>	<b>Общеразвивающие упражнения в воде</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	выполнение заданий
2.1.	Передвижение по дну бассейна	1	-	1	педагогическое наблюдение
2.2.	Погружение под воду	1	-	1	
2.3.	Выдохи в воду	1	-	1	
2.4.	Всплывание и лежание	1	-	1	
2.5.	Скольжение	1	-	1	
<b>3.</b>	<b>Освоение техник плавания</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
3.1.	Вольный стиль	4	-	4	выполнение заданий
3.2.	Кроль на спине	4	-	4	
3.3.	Брасс	4	-	4	
<b>4.</b>	<b>Учебные прыжки в воду</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	педагогическое наблюдение
<b>5.</b>	<b>Итоговый контроль</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	педагогическое наблюдение
<b>ВСЕГО по курсу:</b>		<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	наблюдение/ участие в соревновании

**Содержание учебно-тематического плана****Раздел 1. Введение (1 час)****Тема 1.1. Вводный инструктаж (0,5 часа)**

**Теория:** Плавание как вид спорта. Правила поведения в бассейне. Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах,

растяжениях.

### **Тема 1.2. Гигиена, режим спортсмена, принцип закаливания (0,5 часа)**

**Теория:** Личная гигиена юного пловца. Уход за формой. Уход за телом.

Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня. Профилактика вредных привычек.

Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Меры профилактики простудных заболеваний.

## **Раздел 2. Общеразвивающие упражнения в воде (5 часов)**

### **Тема 2.1. Передвижение по дну бассейна (1 час)**

**Практика:** Вхождение в воду: по трапу бассейна; спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна. Освоение передвижения по дну шагом, бегом, прыжками.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

### **Тема 2.2. Погружение под воду (1 час)**

**Практика:** Погружение в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой. Нырание за предметами. Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата».

### **Тема 2.3. Выдохи в воду (1 час)**

**Практика:** Дыхательные упражнения из различных исходных положений, выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). Подуть на воду, как на горячий чай. Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»). Присесть под воду и сделать долгий выдох.

### **Тема 2.4. Всплывание и лежание (1 час)**

**Практика:** Техника лежания на груди и спине с различными положениями рук: лежание на груди, держась руками за бортик; лежание на груди, держась руками за бортик с отталкиванием от бортика. Лежание на воде в плотной группировке (упражнение «Поплавок»). Лежание на воде, расслабив руки и ноги (упражнение «Медуза»). Лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону (упражнение «Звездочка»). Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

### **Тема 2.5. Скольжение (1 час)**

**Практика:** Техника скольжения толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины».

## **Раздел 3. Техники плавания (12 час)**

### **Тема 3.1. Вольный стиль (4 час)**

**Практика:** Выполнение движений ногами:

- движения ногами вольным стилем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в



воду;

- движения ногами вольным стилем, держась руками за бортик;
- плавание при помощи движений ног вольным стилем с доской (дыхание произвольное);
  - скольжение на груди с последующим подключением работы ног вольным стилем;
  - плавание при помощи движений ног вольным стилем с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием - сначала произвольным, затем - с выдохами в воду.

Движение рук и дыхание:

- стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду;
- стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем;
- стоя на дне бассейна в наклоне, но в передвижении по дну бассейна;
- стоя, выполнить движения руками, опустив лицо в воду и задержав дыхание;
- скольжение с движением руками;
- стоя, согласование дыхания с движением одной рукой вольным стилем;
- стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием;
- стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием и передвигаясь по дну бассейна;
- попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Согласование движений:

- плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания;
- плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще;
- плавание вольным стилем с полной координацией движений.

### **Тема 3.2. Кроль на спине (4 час)**

**Практика:** Выполнение движений ногами:

- движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду;
- лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине;
- плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой);
- скольжение на спине с последующей работой ног кролем;
- плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

Движения руками:

- плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы - гребок другой рукой.
- плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

Согласование движений и овладение техниками:

- плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе;

- плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая - у бедра;
- поменять положение рук, непрерывно работая ногами;
- плавание кролем на спине с полной координацией.

Старты и повороты. Овладение техникой старта при плавании на спине, выполняемое из воды: пловец захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды. По сигналу пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение. По команде «марш», совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика, и после скольжения под водой, начать выполнять движения кролем на спине.

Игры с мячом и развлечения на воде: «Мяч по кругу», «Салки с мячом».

### **Тема 3.3. Брасс (4 час)**

**Практика:** Выполнение движений ногами:

- удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное;
- те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано;
- плавание с опорой о доску, дыхание произвольное;
- плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
- удерживаясь руками за опору, осуществляем согласование движений ног с дыханием.

Движения рук:

- овладение техниками движения рук, стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды;
- движения рук брассом, дыхание произвольное;
- движения рук брассом, но лицо опущено в воду, дыхание задержано;
- движения рук брассом при ходьбе по дну в положении наклона вперед;
- движения рук брассом в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

Согласование движений:

- стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания;
- согласование движений рук и дыхания при ходьбе по дну в положении наклона вперед;
- согласование движений рук и дыхания в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены;
- в безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано;
- согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом.

Старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду (для совершения полного цикла движений).

Повороты «маятником» с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч.

#### **Раздел 4. Учебные прыжки в воду (1 час)**

**Практика:** Освоение техники прыжков в воду. Соскок в воду с низкого бортика. Спад в воду из положения приседа или седа на бортике. Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

#### **Раздел 5. Итоговый контроль (1 час)**

**Практика:** Итоговый контроль состоит из педагогического наблюдения за выполнением упражнений обучающимися, задание обучающимся – проплыть дистанцию 25 метров вольным стилем (на время).

### **1.4. Планируемые результаты**

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Я умею плавать» обучающиеся

#### **будут знать:**

- общие сведения о виде спорта, основы терминологии;
- знания основ здорового образа жизни, закаливания;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- общеразвивающие и специальные упражнения при обучении плаванию;
- стили плавания: вольный стиль, кроль на спине, брасс;
- основы техники плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй);

#### **будут уметь:**

- уверенно держаться на воде;
- всплывать и лежать на воде, скользить по воде;
- погружаться под воду, правильно делать выдох и вдох;
- уметь прыгать в воду;
- проплыть дистанцию 25 м вольным стилем;

#### **будут владеть:**

- техникой стартов и поворотов, передачи эстафет.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель: 20.

Количество учебных дней: 20.

Продолжительность каникул: не предусмотрено.

Даты начала и окончания учебных периодов/этапов: 01.01.2024-31.05.2024.

### 2.2. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение.** Обеспечение тренировочного процесса спортивным инвентарем и оборудованием:

1. Спортивные сооружения:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- плавательный бассейн 25 метров;

2. Инвентарь:

*для зала:*

- гимнастические маты для упражнений;
- скакалки, мячи, гимнастические палки;
- шведская стенка;
- гимнастические скамейки;
- настенный секундомер;
- звуковой сигнал для подачи старта;
- пьедестал почета.

*для воды:*

- плавательные доски;
- калабашки;
- лопатки различных видов;
- ласты различных видов.

*Минимальные требования к инвентарю:*

- плавательные доски;
- скакалки, мячи, гимнастические палки
- доски
- калабашки
- секундомер
- свисток.

**Информационное обеспечение:**

- методический материал, фотоматериал о технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- раздаточный материал: а) правила поведения в бассейне; б) экипировка и спортивный инвентарь пловца; в) комплексы общеразвивающих упражнений;
- г) комплексы упражнений «Техники плавания».

**Кадровое обеспечение.** Дополнительная общеразвивающая программа в

области физической культуры и спорта «Обучение плаванию» реализуется тренерами-преподавателями МАУДО «СШ № 5» Согласно пункту 3.1. профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», тренеры-преподаватели имеют высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура» (направление - «Плавание»).

### 2.3. Формы аттестации

Программой предусмотрены формы контроля: опрос; выполнение заданий; педагогическое наблюдение.

<i>Вид контроля</i>	<i>Тема и контрольные измерители аттестации</i>	<i>Форма контроля</i>
Текущий контроль	<b>Введение</b> Вводный инструктаж. Гигиена, режим спортсмена принцип закаливания	опрос
	<b>Общеразвивающие упражнения в воде</b> Передвижение по дну бассейна Погружение под воду	выполнение заданий, педагогическое наблюдение

	Выдохи в воду Всплывание и лежание Скольжение	
	<b>Техники плавания</b> Вольный стиль. Кроль на спине. Брасс	выполнение заданий
	<b>Учебные прыжки в воду</b>	педагогическое наблюдение
Аттестация по завершении реализации программы		контрольные старты

### 2.4. Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта «Я умею плавать» осуществляется при помощи следующих методов диагностики и контроля (Приложение №1):

- опрос;
- педагогическое наблюдение.

Система выполнения контрольных упражнений последовательно охватывает весь период обучения по программе «Я умею плавать». Результатом прохождения модуля является выполненное упражнение – проплывание дистанции 25 метров (избранным стилем).

Для выполнения каждого контрольного упражнения учащимся дается одна попытка. Вторая попытка дается только в случае явно неудачной первой.

Также критериями оценки успешности обучающихся определяется согласно

## 2.5. Методические материалы

В процессе реализации программы «Я умею плавать» используются различные формы организации образовательной деятельности, методы обучения и воспитания, педагогические технологии, направленные на укрепление физического здоровья обучающихся и освоение техники спортивного плавания:

- 1) **формы организации** учебно-тренировочного процесса: индивидуально-групповая, групповая работа;
- 2) **формы занятия**: практическое занятие, соревнование;
- 3) **методы обучения**: словесный (описание, объяснение, беседа, разбор игры, указание игры; наглядный (показ, жестикация, демонстрация, иллюстрация), практические (метод упражнений, разучивание «по частям», разучивание «в целом», игровой метод; соревновательный метод (контрольные старты).
- 4) **методы воспитания**: убеждение, поощрение, упражнение (например, прыжки), мотивация;
- 5) **педагогические образовательные технологии**:
  - технология индивидуального обучения;
  - технологии группового обучения;
  - технология дифференцированного обучения;
  - технология модульного обучения;
  - здоровьесберегающая технология;
  - технология сотрудничества;
  - технология игровых ситуаций;
- 6) **средства обучения**:
  - общеразвивающие упражнения – подготовка мышц к нагрузкам, физическое развитие организма;
  - подготовительные упражнения для ознакомления с водой: контрастные упражнения для ознакомления с водной средой; упражнения на погружение, упражнения на всплывание упражнения на лежание, на скольжение, на дыхание;
  - учебные прыжки в воду- как подготовка к успешному освоению старта и воспитание уверенности и смелости;
  - упражнения для изучения техники спортивных способов плавания вольным стилем, кролем на груди, кролем на спине, стартов и поворотов;
  - игры и развлечения на воде: сюжетные, бессюжетные с элементами соревнований, командные; применяются для повышения эмоционального настроя, снижения монотонности занятия, повышения интереса обучающихся к повторению знакомых упражнений.

### Структура тренировочного занятия:

1. Подготовительная часть:
  - организация группы;
  - постановка целей и задач занятия»
  - эмоциональный настрой;

- «разогрев» – подготовка работы мышц.

## 2. Основная часть:

- ознакомление, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений

- направленное воздействие на развитие физических качеств

- воспитание морально-волевых качеств

## 3. Заключительная часть

- направленное, постепенное снижение функциональной активности организма занимающегося

- подведение итогов занятия, домашнее задание/задание для самостоятельного выполнения.

## 2.6. Список литературы

*Для педагога:*

1. Капотов, П.П. Обучение плаванию/П.П. Капотов. - Москва: Изд-во «Воениздат», 2018. –340 с.
2. Каунсилмен, Д. Наука о плавании: Пер. с англ./Д. Каунсилменд. - Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 2011. - 429 с.
3. Кравцов, А.А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях/ А.А. Кравцов - Москва: Изд-во «ТВТ- Дивизион», 2014. – 212 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Уч. для институтов физической культуры/Л.П. Матвеев. - Москва: Изд-во «Просвещение», 1991. – 543с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера/Н.Г. Озолин. – Москва: Изд-во «Апрель», 2003. – 302 с.

*Для родителей:*

6. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание игровой метод обучения/Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Кошкодан. – С.-Петербург, Изд-во «ОлимпияПресс», 2006. – 176 с.
7. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие/В.А. Муравьев, Н.Н. Назаров. - Москва: Изд-во «Айрис-пресс», 2004. – 11 с.

*Для обучающихся:*

8. Лафлин, Т.П. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче/ Т.П. Лафлин. - Москва: Изд-во «Манн, Иванов и Фербер», 2016.- 39 с.
9. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира. Методика спортивной тренировки: Учебн. пособие/ В.Н. Платонов. - Москва: Изд-во «Физкультура и спорт», 2010. - 304 с.

*Интернет-ресурсы:*

1. Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание  
[http://www.russwimming.ru/documents/federalni\\_standart.pdf/](http://www.russwimming.ru/documents/federalni_standart.pdf/)
2. Теория и методика физического воспитания и спорта  
<http://www.fizkulturai sport.ru/>
3. Технология спортивной тренировки  
<http://tst.sportedu.ru/>
4. Психологическая подготовка  
<http://www.gokarting.ru/articles/93>
5. Министерство спорта РФ  
[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
6. Федерация плавания РФ  
[www.russwimming.ru/](http://www.russwimming.ru/)



**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Экспертно-визуальная оценка техники плавания**  
(по Хальянду Р.Б., 1984)

Критерии оценок:

«2» – правильное выполнение;

«1» – выполнение с незначительными ошибками;

«0» – неправильное выполнение

№ пп	Элементы техники	Правильное выполнение и основные ошибки
<b>«ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ»</b>		
1	Выполнение вдоха и движения головы в этот момент	«2»- поворот головы в сторону в конце гребка; отсутствие паузы в ритме движения для выполнения вдоха; «0»- для вдоха поднимает голову лицом вперед; в начале гребка; в конце проноса руки; длительная пауза во время вдоха
2	Положение головы между вдохами	«2»- неподвижно лежит на поверхности воды с лицом, обращенным вперед-вниз; «0»- полностью в воде; сильно приподнята; совершает колебания вверх-вниз
3	Колебания туловища в горизонтальной плоскости	«2»- отсутствие колебаний; «0»- «рыскание», зигзаги
4	Вращение туловища вокруг продольной оси	«2»- ритмично с умеренной амплитудой. «2»- плечевой пояс разворачивается более, чем на 45 градусов чрезмерное вращение туловища; резкое проваливание плеча; отсутствие вращения плечевого пояса
5	Положение тела относительно поверхности воды	«2» - горизонтальное положение, плечи выше таза; бедра расположены близко к поверхности «0» - сильно опущен таз; голова ниже таза; согнутое положение туловища
6	Длина гребка рукой	«2» - максимально возможной длины. «0» - рука не разгибается в конце гребка; гребок укороченный; рука вкладывается в воду близко к голове
7	Место вкладывания руки в воду	«2» - в пространстве между продолжением линии плеча и продольной оси «1» - снаружи линии плеча; перенос на противоположную сторону

8	Последовательность ввода звеньев руки в воду	«2» - последовательное вкладывание: кисть, предплечье, плечо «1» - вкладывание запястьем; прямой рукой «шлепание»; согнутой, с опущенным локтем
9	Положение кисти во время гребка	«2» - жесткое закрепление в лучезапястном суставе, пальцы сомкнуты, ладонь плоская «0» - кисть расслаблены; кисть согнута; пальцы согнуты; пальцы расставлены
10	Положение локтя во время гребка	«2» - «высокий локоть» «0» - «проваленный локоть»
11	Траектория гребка рукой	«2»- «S»-образная по направлению спереди назад. «0» – снаружи линии плеча; на противоположной стороне; по направлению вниз или в сторону.
12	Последовательность выхода звеньев руки из воды	«2» – из воды сначала выходит локоть, потом кисть; «0» - рука выходит сильно согнутая; прямая
13	Пронос руки	«2» - расслабленной рукой с высоко поднятым локтем; «0» - под водой; сильно закрепощенная; рука проносится прямая, низко над водой
14	Непрерывность и ритмичность циклов гребков руками	«2» - начало гребка одной рукой совпадает с другой, с ее окончанием; «0» - рывки, пауза в конце гребка, разрыв сцепления
15	Сгибание ног в коленном суставе	«2» - оптимальное, умеренное сгибание, стопы вспенивают поверхность воды; «0» - ноги сильно сгибаются в коленях; «педалирование», стопы вынимаются из воды
16	Положение стоп	«2» - носки оттянуты и развернуты внутрь, большие пальцы почти соприкасаются; «0» - стопы разогнуты, носки развернуты наружу
17	Ритм движения ногами	«2» – ноги выполняют попеременные, непрерывные, хлесткие движения от бедра; «0» – паузы и аритмия; движения вниз и вверх выполняются примерно с одинаковой скоростью и усилием; работа ног от колена