

Отдел образования администрации «Звениговский муниципальный район»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивно-оздоровительный комплекс «Жемчужина»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МАУ ДО СОК «Жемчужина»
Протокол № 1
от 29.08. 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СОК «Жемчужина»
А.П. Столяров
Приказ №
от 29.08. 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Плавание СОГ-2»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Категория и возраст обучающихся: 10-12 лет
Срок освоения программы: учебный год (36 недель)
Объём часов: 216
Разработчики программы: Назарова Г.А.
методист МАУ ДО СОК «Жемчужина»
Тренер-преподаватель Николаев И.В.

г. Звенигово
2025 год

Раздел1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, принят государственной Думой 21.12.2013;

– Приказ Министерства Просвещения РФ о внесении изменений в порядок организации и осуществления деятельности по дополнительным программам от 30.09.20 №533;

- Требованиями СанПиН;
- Концепцией развития дополнительного образования;
- Уставом МАУ ДО СОК «Жемчужина»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Плавание» физкультурно-спортивного направления, реализуется на базе МАУ ДО СОК «Жемчужина» г. Звенигово, РМЭ.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Уровень: базовый

Новизна данной программы в обучении плаванию спортивной направленности детей, умеющих плавать, а также в поиске талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности. Программа учитывает физические и психологические возможности школьника, включает в себя новые формы методы проведения учебных занятий.

В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аква-аэробики, синхронного плавания и нестандартное спортивное оборудование.

Совокупность методов, форм проведения занятий дает возможность достигать высоких показателей в освоении программы. Данная программа основывается на методике одновременного обучения детей плаванию, что дает вариативность в движениях и освоении плавательных навыков.

Адресат программы: Данная программа рассчитана на работу с детьми 10-12 лет. Наполняемость учебной группы 15 человек

Условия приема:

- Зачисление детей в группы производится на основании подписанного договора родителя (законного представителя) обучающегося;
- Обучающийся должен владеть русским языком.
- Перед началом посещения плавания обязательно понадобится посетить педиатра что бы не было медицинских противопоказаний.

- Обучающийся должен иметь все необходимое для занятий по плаванию (купальный костюм, плавки/, резиновую шапочку, резиновые тапочки, полотенце, и т.д.)

Сроки реализации программы: Общее количество учебных недель -36, в неделю – 6 часа в неделю (для групп от 10-12 лет) Общий объем, за весь период обучения- 216 часа

Форма обучения: очная

Виды занятий: - групповые

Цели и задачи программы

Цель:

- обучение детей плаванию;
- содействие эффективности оздоровления и укрепления детского организма, закаливанию детей, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи:

1. Формировать у детей двигательные навыки в водной среде в соответствии с его индивидуальными особенностями развития, физическими качествами.
2. Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности в воде, обеспечить обучение спортивному плаванию.
3. Укреплять здоровье детей с помощью водных процедур и закаливания.

В программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание СОГ-2»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ текущего контроля
		всего	Из них		
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5	1	-	Устный опрос
2	Общая физическая и	81	2	76	Тематические игры и

	специальная подготовка				соревнования
3	Технико-тактическая подготовка, час	105	3	98	Игра в парах, игровые ситуации
4	Психологическая подготовка, час	4	2	2	Общение и наблюдение
5	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	
6	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	4	1	3	
7	Участие в соревнованиях, час	6	1	6	
8	Итоговая промежуточная аттестация, час	4	-	4	Сдача теоретических и практических заданий
9	Другие виды спорта и подвижные игры	10	-	10	
10	Самостоятельная работа	4	-	7	Индивидуальная работа
Общегодовой объем		216	10	206	
Часы в неделю		6			

Содержание программы

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теоретические	Практические
1	Раздел 1. Введение в спорт	8	3	5
1.1.	Введение в вид спорта «Плавание»	1	1	-
1.2.	Гигиена, режим, питание пловца.	1	1	-
1.3.	Основы тренировки	1	1	-
1.4.	Обучение подготовительным упражнениям по освоению бассейна (с водой)	1	-	1
1.5.	Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну	4	-	4
2	Раздел 2. Плавание «кроль»	100	2	68
2.1.	Обучение технике плавания кроль на груди	42	1	42
2.2.	Обучение технике плавания кроль на спине	26	1	26
3	Раздел 3. Плавание «брасс»	102	2	62
3.1.	Обучение технике плавания брасс	26	1	26
3.2.	Обучение выполнению стартов	24	1	24
3.3.	Обучение выполнению поворотов	12	-	12
4	Раздел 4. Контроль и соревнования	4	2	6
4.1	Сдача контрольных нормативов	2	1	4
4.2	Участие в соревнованиях	2	1	2
5	Раздел 5. Воспитательная работа, психологическая подготовка и самостоятельная работа	2	1	6
5.1	Воспитательная работа, психологическая подготовка	1	1	-
5.2	Самостоятельная работа (онлайн занятие)	1	-	6
	Итого:	216	10	206

Планируемые результаты

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты: преодоление водобоязни, освоение различных видов движения на воде.

Метапредметные результаты: снижение заболеваемости.

Предметные результаты: повышение эмоционально-положительного тонуса в течение длительного времени при выполнении физкультурных упражнений самостоятельно.

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории плавания;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии плаванием и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия по плаванию, а также, с группой товарищей.

Формы организации воспитательной работы:

1. собрания, лекции и беседы с учащимися;
2. информации о спортивных событиях в стране, мире;
3. встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
4. родительские собрания;
5. культурно-массовые мероприятия;

Задачи психологической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

1. развитие устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и к занятиям футболом в частности;
2. формирование установки на тренировочную деятельность.
3. методы, формы и средства воздействия на обучающихся .
4. беседы,
5. убеждения;
6. педагогическое внушение;
7. моделирование состязательных ситуаций на тренировке.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

2025-2026 учебный год				
Учебный период			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов за весь период обучения
с 01.09.25 по 31.05.26	36 недель	6 часов	36	216
Сроки организации контроля			Формы контроля	
2 и 3 недели сентябрь и май			Творческие задания, соревнования.	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2025- 2026 учебный год

В	День Знаний, прием детей на обучение	01.09.2025 г
ПА	Промежуточная аттестация	14.10.2025 г.- 20.10.2025 г.; 14.04.2026 г. - 20.04.2026 г.
К	Каникулы	30.12.2025г. - 12.01.2026 г. 05.05.2026 г. - 11.05.2026 г.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Имеется просторное помещение для занятий на суше 37кв.м. и плавательный бассейн с длиной дорожки 25 метров, глубина бассейна- 1.1 м. Температура воды в чаше бассейна +29-+32°C, температура воздуха – на 1-2°C выше температуры воды. Для работы в вечернее время достаточное количество светильников с лампами накаливания, освещенность соответствует стандартам.

Оборудование: плавательные доски, игрушки и предметы плавающие и тонущие разных форм и размеров, надувные круги, жилеты, нарукавники, очки для плавания, поролоновые палки (нудлы, мячи разных размеров, обручи, музыкальный центр, диски с музыкальными композициями).

Информационное обеспечение программы

(аудио-, видео-, фото-, интернет источники (просмотр технических приёмов способов плавания, разбор ошибок и т. д.) актуально и обеспечивает достижение планируемых результатов.

Кадровое обеспечение:

Николаев Илья Владимирович - тренер-преподаватель, имеет среднее профессиональное образование, опыт работы в сфере физической культуры и спорта.

Формы аттестации/контроля, оценочные материалы

- тестирование в игровой форме;
- творческие задания;
- соревнования;

Виды аттестации (контроля)

На занятиях дети учатся плавать разными способами, используют различные виды движения, самостоятельно решают доступную задачу. Постоянный контроль за ходом усвоения знаний, умений, навыков, наблюдения за развитием способностей детей позволяют педагогу оценивать их успехи:

- на обобщающем занятии по определенной теме, проводимом в виде, соревнования на воде;
- по итогам выполнения индивидуальных заданий, дети самостоятельно умеют ориентироваться в водной среде, и обладают физкультурно-спортивными навыками.

Критерии оценки аттестации

По результатам сдачи контрольных нормативов, за каждое контрольное упражнение учащимся присуждаются баллы:

- высокий-3 балла;
- средний-2 балла;
- низкий-1 балл.

Сумма баллов соответствует уровню освоения программы:

1. высокий уровень -18-24 балла;
2. средний уровень -13-17 балла;
3. низкий уровень – 8-12 балла

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

В форме устного опроса:

1. Что такое плавание?
2. Какому виду плавания мы обучаемся?
3. Важно ли дыхание в плавании?
4. Работают ли ноги в плавании?
5. Какая одежда нужна для плавания?
6. Зачем нужны очки в плавании?

7. Что нельзя делать в бассейне (техника безопасности)
8. Как проходят соревнования в бассейне?

Критерии оценки уровня практической подготовки:

Сдача контрольных нормативов:

1. Правильная работа ног
2. Правильное дыхание
3. Правильная согласованность рук и ног
4. Правильное погружение
5. Правильное всплытие
6. Правильная работа ног в отработке на суше
7. Самостоятельные игры
8. Активность в соревнованиях

Контрольно-переводные нормативы по плаванию

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП						
Челночный бег 3 x 5 м, сек	5,9	6,3	7,2	6,3	6,7	7,6
Наклон вперед, стоя на скамейке, см	+5	0	-6	+6	0	-5
Прыжок в длину с места, см	120	115	110	110	105	100
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 80 см)	Зачет			Зачет		
СФП						
Длина скольжения, м	6	5	4	6	5	4
Техника плавания всеми способами, баллы	Без ошибок	Незначительные	Грубые	Без ошибок	Незначительные	Грубые
Проплывание дистанции 50 м избранным способом	Зачет			Зачет		

Критерии уровня развития и воспитанности:

1. Оценка поведения на занятии
2. Оценка помощи товарищам
3. Трудлюбие
4. Дисциплинированность (посещение занятий)
5. Доброжелательность
6. Общительность с другими воспитанникам
7. Быстрое усвоение программы

Методические материалы

Для наиболее успешного выполнения поставленных целей и задач все занятия состоят из теоретической (образовательной) и практической частей.

Занятия проводятся интегративно. В ходе занятия проводятся игровые компоненты для разрядки и снятия напряжения. Используются аудио-, видео-, интернет источники, которые актуальны и обеспечивают достижение планируемых результатов. Все занятия построены с учетом требований СанПиНа. Занятия осуществляются по расписанию четыре раза в неделю по 45 мин.

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного пловца осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности; предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.
Средства спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения.

Они могут быть разделены на 3 группы:

1. Обще-подготовительные упражнения;
2. специально подготовительные упражнения;
3. избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий: теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские соревнования, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по плаванию.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники плавания.

Формы организации образовательного процесса

Программа составлена таким образом, что организация деятельности школьников предполагает следующие формы: двигательные, игровые, сюжетные, тренирующие.

По своей структуре занятие плаванием делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Структура занятия строго не определена, может включать такие формы работы как: психологическую гимнастику, беседу, показ иллюстраций и пособий, тренажерный зал для поддержания формы, бассейн и т.д.

При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

- здоровье сберегающая технология;
- игровые и педагогические технологии;
- личностно-ориентированные технологии,
- технология развивающего обучения.

Для успешной организации и осуществления физкультурно-спортивной деятельности школьников используются следующие **методы обучения**: словесный, наглядный, практический, игровой, индуктивный, дедуктивный, синтетический, частично поисковый, аналитический.

Учебно-тематический план
(для детей от 10 до 12 лет)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Раздел: «Плавание» тема: «Инструктаж»	1		1
2.	Раздел: «Плавание» тема: Введение в вид спорта «Плавание» Гигиена, режим, питание пловца. Основы тренировки	1		4
3.	Раздел: «Плавание» тема: «Повторение пройденного материала (закрепление практикой)»		4	4
4.	Раздел: «Плавание» тема: «Передвижение в воде в разных направлениях» (поперек бассейна)		4	4
5.	Раздел: «Плавание» тема: «Передвижение в воде в разных направлениях» (вдоль бассейна)		4	4
6	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (разучивание самых легких игр)	1		4
7	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (самостоятельное придумывание игры)		4	4

8	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (разучивание упражнений в движении)	1		4
9	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие глубокому вдоху и длительному выдоху» (самостоятельно)		4	4
10	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие погружению и всплыванию» (разучивание самых легких игр)		4	4
11	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие погружению и всплыванию» (самостоятельное придумывание игры)	1		2
12	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие погружению и всплыванию» (с игрушками на дне)		4	4
13	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие погружению и всплыванию» (самостоятельно)		4	4
14	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «звезда» на спине» (разучивание)	1		4

15	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «звезда» на спине» (коррекция учителя)		4	4
16	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «звезда» на спине» (кто дольше пролежит)		4	4
17	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «звезда» на спине» (самостоятельно)		4	4
18	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (разучивание)		4	4
19	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (разучивание)	1		4
20	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (с помощью учителя)		4	4
21	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (кто дальше)	1		4
22	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнение «Стрела» с поддерживающими средствами» (самостоятельно)		4	4

23	Раздел: «Плавание» тема: «Разучивание движения ног у опоры» (разучивание на скамейках)		4	4
24	Раздел: «Плавание» тема: «Разучивание движения ног у опоры» (разучивание в воде у бортиков)	1		4
25	Раздел: «Плавание» тема: «Разучивание движения ног у опоры» (с помощью учителя)		4	4
26	Раздел: «Плавание» тема: «Разучивание движения ног у опоры» (самостоятельно)		3	3
27	Раздел: «Плавание» тема: «Разучивание движения ног в движении с опорой на доску»	1		3
28	Раздел: «Плавание» тема: «Разучивание движения ног в движении с опорой на доску» (разучивание по фазно)		5	5
29	Раздел: «Плавание» тема: «Разучивание движения ног в движении с опорой на доску» (с помощью учителя)			5
30	Раздел: «Плавание» тема: «Разучивание движения ног в движении с опорой на доску» (самостоятельно)		5	5

31	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие скольжению» (разучивание)		5	5
32	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие скольжению» (кто дальше)			5
33	Раздел: «Плавание» тема: «Упражнения, обучающие скольжению» (игры)		5	5
34	Раздел: «Плавание» тема: «Закрепление приобретенных навыков» (игры)		5	5
35	Раздел: «Плавание» тема: «Закрепление приобретенных навыков» (соревнования)		5	5
36	Раздел: «Плавание» тема: «Закрепление приобретенных навыков» (соревнования)		1	1
	ВСЕГО	10	206	216 часов

1.1 Теоретическая подготовка спортсменов на этапах многолетней подготовки

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура -составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

6. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.

7. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.

1.1.2. Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 % (Приложение 1).

1.1.3 Методика обучения технике спортивных способов плавания.

Обычно при обучении любого способа плавания применяется целостно-раздельный метод – от целостного представления к изучению по элементам с последующим объединением в целое. Считается, что обучение любому спортивному способу плавания целесообразно начинать с движений ног. Это объясняется относительной простотой движений и тем, что, освоив движения ногами, учащийся быстро принимает оптимальное, рациональное положение туловища (кроме брасса).

Ученики, имеющие хорошую подвижность в голеностопном суставе и освоившие лежание, скольжение, дыхание, опорный гребок, могут легко и быстро передвигаться за счет движений ног.

Исходя из этого, методика обучения технике каждого из способов плавания будет рассматриваться по следующей схеме:

- 1) последовательное согласование разучиваемых элементов техники:
 - изучение движений ног и дыхания;
 - изучение движений рук и дыхания;

- изучение общего согласования движений;
- изучение старта;
- изучение поворота.

2) каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой;
- изучение движений в воде с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Однако надо помнить, что отдельное плавательное движение (элемент техники) выполняется не совсем так, как в плавании с полной координацией, поэтому не следует добиваться высокой степени автоматизации при разучивании его по частям. Необходимо вовремя заметить готовность ученика к выполнению движения в целом, хотя в дальнейшем отказываться от плавания по элементам не следует. Важно, чтобы ученик сразу правильно осваивал технику движений того или иного способа, чтобы в дальнейшем не требовалось коренных изменений в его технике. Для этого обучающий должен четко представлять механизм образования движущих сил от различных движений рук и ног.

Постепенное усложнение упражнений подводит занимающихся к плаванию в полной координации.

Техническая подготовка пловца.

Техника плавания – рациональная система движений пловца, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортивным плаванием можно представить как обучение технике, переходящее в ее совершенствование.

Совершенствование техники может идти двумя путями:

- а) за счет дальнейшего развития рациональной в своей основе системы движений по линии количественных изменений их характеристик;
- б) с частичной реконструкцией двигательного навыка, связанной с существенной перестройкой системы движений.

Первый вариант можно назвать совершенствованием техники (в узком смысле этого слова), второй соответствует понятию коррекции двигательного навыка. Все это составляет техническую подготовку пловца. Она обеспечивает освоение и совершенствование спортсменом правильной техники плавания, старта, поворотов с учетом его индивидуальных особенностей. В основном влияние индивидуальных особенностей на технику плавания проявляется в следующем:

- а) пловцы с хорошей плавучестью занимают более высокое положение у поверхности воды;
- б) чем больше у пловца расстояние между общим центром тяжести (центром массы тела) и центром объема вытесненной им воды, тем в большей

степени ноги спортсмена опускаются вниз и тем больше усилий требуется для удержания тела в горизонтальном положении. Про таких пловцов говорят: «У него «тяжелые» ноги»;

в) спортсмены с длинными руками и ногами плавают в более медленном темпе;

г) у брассистов в зависимости от того, где больше эффективность движений - рук или ног, проявляется вариант согласования движений с большим или меньшим акцентом на руки.

Совершенствование техники плавания проводится по следующим направлениям:

1) Увеличение тяговых усилий и продвижения вперед. Это достигается в основном при правильных траекториях движений конечностями и развитием силы мышц, участвующих в гребке. Развитие силы тяги обеспечивается упражнениями на тренажерах, при плавании с дополнительным сопротивлением и параллельном контроле за техникой.

2) Уменьшение сопротивления воды телу. Это достигается путем улучшения обтекаемости тела за счет принятия более горизонтального положения, оптимального угла атаки и т.д.

3) Улучшение согласования движений рук, ног и дыхания – это достигается за счет ритмичного расслабления мышц рук и ног во время вспомогательных движений и своевременным вдохом и выдохом.

4) Формирование глубокого и ритмичного дыхания. Такое дыхание осваивается до автоматизма при многократном проплывании дистанции.

5) Вариативность техники.

6) Большой арсенал специфических плавательных движений.

7) Плавание в усложненных условиях, с различными скоростями, с разным темпом и ритмом, по элементам, со связками элементов, с установками и В процессе технической подготовки применяются методы: словесный, наглядности, упражнения, идеомоторный, последовательного переключения внимания.

Метод использования слова заключается в указаниях тренера относительно недостатков в технике плавания. При этом важно учитывать осознаваемость компонентов техники. Замечания тренера и его указания, как правило, должны касаться одного или двух элементов техники.

Метод наглядности чаще применяется при освоении техники, когда демонстрируется правильное выполнение упражнения. Однако и при совершенствовании техники, когда имеются те или иные ошибки, важно показать их (с помощью фото- или видеокамеры и т.д.) пловцу.

Метод упражнения предусматривает выполнение упражнений, направленных на совершенствование либо отдельных элементов техники, либо способа плавания в целом. При этом применяются упражнения на суше

(имитационные, на развитие подвижности в суставах, на развитие силы мышц, участвующих в гребке, и другие) и в воде (плавание при помощи рук или ног, плавание по элементам, в усложненных условиях и т.д.).

Идеомоторный метод – мысленное воспроизведение движений, создает своеобразный эталон двигательного действия. Данный прием рекомендуется выполнять несколько раз перед непосредственным выполнением.

Метод последовательного переключения внимания заключается в том, что пловцу предлагается во время проплывания дистанции последовательно переключать внимание на отдельные элементы техники с целью правильного их выполнения.

Реализуя эти методы, следует придерживаться следующих методических рекомендаций: сразу осваивать вариант наиболее эффективной техники, чтобы избежать переучивания: сочетать уровень специальной физической подготовленности с выбранным вариантом техники: повышать уровень теоретической подготовки, чтобы обеспечить сознательное, осмысленное совершенствование техники.

Исправление ошибок проводят так: вначале устраняются основные, затем второстепенные ошибки. Применяются следующие приемы: усугубление ошибки, помощь в воде, применение избирательных упражнений, создание специальных условий, облегчающих лидирование – тренажеры, ориентиры на дне и стенке бассейна – и другие.

Тактическая подготовка пловца.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют, как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

1.2. Требования техники безопасности.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

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

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. 2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

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

Список литературы

1. Викулов А.Д. Плавание: Учебник для педагогических университетов и институтов. – М., 2003.
2. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996.
3. Дикуль В.И., Зиновьева А.А., Холодов Ж.К. Как стать сильным. Азбука движений. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию: Учебное пособие. – Краснодар, 1990.
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Платонов В.Н. Плавание. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
7. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. Ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 № 196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/551785916>

для педагогов:

1. Дёмин Д. Ф. Врачебный контроль при занятиях ФК. – М., Физкультура и спорт, 2001.
2. Дикуль В.И., Зиновьева А.А., Холодов Ж.К. Как стать сильным. Азбука движений. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
3. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова И.Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. - М.: Советский спорт, 1989.
4. Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей». - «СФЕРА», 2009.
5. Рыбак М.В. «Растим детей здоровыми» - «СФЕРА», 2012.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Таблица №1

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). -строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; -команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; -построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
Ходьба и бег	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; -ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; -ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; -ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; -бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	-для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); -для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); -для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п.,

	выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); -для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); -упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).
с предметами	- с короткой и длинной скакалкой(прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед -назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); -с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; -с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча руками вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
с отягощениями	- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с ТГ- 3 года обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

