

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 3»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Категория и возраст обучающихся: 13-14 лет  
Срок освоения программы: 1 год (36 недель)  
Объем часов: 216  
Разработчик программы: Назарова Г.А.  
методист МАУ ДО СОК «Жемчужина»  
тренер-преподаватель Николаев И.В.

г. Звенигово  
2025 год

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

### **Пояснительная записка**

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

Программа модифицированная и реализуется для младших школьников в рамках дополнительных платных образовательных услуг.

– 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»

### **Актуальность программы**

Состоит в повышении двигательной активности детей, закаливании, обучении плаванию.

### **Отличительные особенности программы**

Является то, что данная программа адаптирована к условиям образовательного процесса МАУ ДО СОК «Жемчужина».

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.

### **Новизна программы**

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 и методы проведения учебных занятий.

### **Цели и задачи программы**

#### **Цель:**

- обучение детей плаванию;
- содействие эффективности оздоровления и укрепления детского организма, закаливанию детей, обеспечению всесторонней физической

подготовки, 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

### **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.

**Направленность программы:** Физкультурно-спортивная.

**Уровень:** базовый

**Адресат программы**

Данная программа рассчитана на работу с детьми 13-14 лет.

Наполняемость учебной группы 15 человек

Условия приема:

- Зачисление детей в группы платные образовательные услуги производится на основании подписанного договора родителя (законного представителя) обучающегося;
- Обучающий должен владеть русским языком.
- Перед началом посещения плавания обязательно понадобится посетить педиатра что бы не было медицинских противопоказаний.
- Обучающийся должен иметь все необходимо для занятий по плаванию (купальный плавок/купальник, резиновую шапочку, резиновые тапочки, полотенце, и т.д.)

**Объем программы**

Общее количество учебных недель -36, в неделю – 6 часов в неделю  
Общий объем, за весь период обучения- 216 часов.

**Формы обучения и виды занятий**

Форма обучения: очная

Виды занятий: - групповые

**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:**

- здоровьесберегающая 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.

### **Срок освоения программы**

Программа рассчитана на 36 недель обучения.

### **Режим занятий**

Занятия по программе проводятся 3 раз в неделю по 90 минут, в период с сентября по май текущего учебного года. Общее количество часов реализации – 216 часов.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Учебный план**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Плавание СОГ- 3»**

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела, модуля, темы          | Количество часов |                          |                         | Формы<br>промежуточной<br>аттестации/<br>текущего контроля |
|----------|------------------------------------------------|------------------|--------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------|
|          |                                                | всего            | Из них                   |                         |                                                            |
|          |                                                |                  | Теоретические<br>занятия | Практические<br>занятия |                                                            |
| 1        | Теория и методика физической культуры и спорта | 11               | 11                       | -                       | Устный опрос                                               |
| 2        | Общая физическая и специальная подготовка      | 67               | 7                        | 60                      | Тематические игры и соревнования                           |
| 3        | Технико-тактическая подготовка, час            | 105              | 10                       | 95                      | Игра в парах, игровые ситуации                             |
| 4        | Психологическая подготовка, час                | 12               | 2                        | 10                      | Общение и наблюдение                                       |
| 5        | Инструкторская и судейская практика,           | -                | -                        | -                       |                                                            |

|                   |                                                               |     |    |     |                                            |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|-----|----|-----|--------------------------------------------|
|                   | час                                                           |     |    |     |                                            |
| 6                 | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 4   | 1  | 3   | Наблюдение, мониторинг                     |
| 7                 | Участие в соревнованиях, час                                  | 9   | -  | 9   |                                            |
| 8                 | Итоговая и промежуточная аттестация, час                      | 2   | -  | 2   | Сдача теоретических и практических заданий |
| 10                | Самостоятельная работа                                        | 6   | -  | 6   | Индивидуальная работа                      |
| Общегодовой объем |                                                               | 216 | 31 | 185 |                                            |
| Часы в неделю     |                                                               | 6   |    |     |                                            |

## Содержание программы

### Тематический план 3 год (спортивно-оздоровительный этап)

| Тема № | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                       | Кол-во часов | Из них        |              |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|--------------|
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |              | Теоретические | Практические |
| 1      | <b>Раздел1. Введение в спорт</b>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>11</b>    | <b>11</b>     | -            |
| 1.1.   | Возникновение плавания как спорта. Плавание в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Плавание в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских пловцов в Олимпийских играх 1912г. Уровень спортивных результатов тех лет. | 1            | 1             | -            |
| 1.2.   | Развитие плавания в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития плавания. Развитие детского, юношеского и женского плавания. Участие советских пловцов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в                                               | 1            | 1             | -            |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
|       | Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития плавания в России.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |
| 1.3.  | Развитие плавания в мире. Международная федерация плавания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 1 | - |
| 1.4.  | Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие.                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 | 1 | - |
| 1.5.  | Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий плаванием. | 1 | 1 | - |
| 1.6.  | Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 | 1 | - |
| 1.7.  | Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и плаванием                                                                                                                                                                                                                                             | 1 | 1 | - |
| 1.8.  | Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 1 | - |
| 1.9.  | Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.                                                                                                 | 1 | 1 | - |
| 1.10. | Общие гигиенические требования к занимающимся плаванием с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход                                                                                                                        | 1 | 1 | - |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                           |            |           |            |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
|       | за ногами. Гигиена одежды и обуви.                                                                                                                                                                                                                        |            |           |            |
| 1.11. | Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков.<br><br>Регулирование веса спортсмена. | 1          | 1         | -          |
| 2     | <b>Раздел 2.Плавание «кроль»</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>74</b>  | -         | <b>74</b>  |
| 2.1.  | Обучение технике плавания кроль на груди                                                                                                                                                                                                                  | 44         | -         | 44         |
| 2.2.  | Обучение технике плавания кроль на спине                                                                                                                                                                                                                  | 30         | -         | 30         |
| 3     | <b>Раздел 3.Плавание «брасс»</b>                                                                                                                                                                                                                          | <b>70</b>  | -         | <b>70</b>  |
| 3.1.  | Обучение технике плавания брасс                                                                                                                                                                                                                           | 34         | -         | 34         |
| 3.2.  | Обучение выполнению стартов                                                                                                                                                                                                                               | 24         | -         | 24         |
| 3.3.  | Обучение выполнению поворотов                                                                                                                                                                                                                             | 12         | -         | 12         |
| 4     | <b>Раздел 4. Плавание «баттерфляй»</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>51</b>  | -         | <b>51</b>  |
| 4.1   | Обучение технике плавания баттерфляй                                                                                                                                                                                                                      | 51         | -         | 51         |
| 5     | <b>Раздел 5. Контроль и соревнования</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b>   | -         | <b>6</b>   |
| 5.1   | Сдача контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                              | 2          | -         | 2          |
| 5.2   | Участие в соревнованиях                                                                                                                                                                                                                                   | 2          | -         | 2          |
| 6     | <b>Раздел 6. Воспитательная работа, психологическая подготовка и самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                               | <b>6</b>   | <b>6</b>  |            |
| 6.1   | Воспитательная работа, психологическая подготовка                                                                                                                                                                                                         | 6          | 6         | -          |
| 6.2   | Самостоятельная работа (онлайн занятие)                                                                                                                                                                                                                   | 10         | -         | 10         |
|       | <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                             | <b>216</b> | <b>17</b> | <b>199</b> |

## 1.1 Теоретическая подготовка спортсменов на этапах многолетней подготовки

1. Возникновение плавания как спорта. Плавание в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Плавание в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских пловцов в Олимпийских играх 1912г. Уровень спортивных результатов тех лет.

2. Развитие плавания в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития плавания. Развитие детского, юношеского и женского плавания. Участие советских пловцов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития плавания в России.
3. Развитие плавания в мире. Международная федерация плавания.
4. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие.
5. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий плаванием.
6. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
7. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и плаванием.
8. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.
9. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
10. Общие гигиенические требования к занимающимся плаванием с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.
11. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

### **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 т.п.

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. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
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.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2025-2026 учебный год

|               |                   |                   |                 |                  |                 |                 |                  |                  |                 |                   |                  |                  |                 |                  |                  |                  |                 |                  |                 |
|---------------|-------------------|-------------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|-----------------|-------------------|------------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| Этап обучения | 01.09.25          | 02.09.24-08.09    | 09.09.24-15.09. | 16.09.24-22.09.  | 23.09.24-29.09. | 30.09.24-06.10. | 07.10.24- 13.10. | 14.10.24-20.10.  | 21.10.24-27.10. | 28.10.24-03.11.   | 04.11.24-10.11.  | 11.11.24-17.11.  | 18.11.24-24.11. | 25.11.24 -01.12. | 02.12.24 -08.12. | 09.12.24-15.12.  | 16.12.24-22.12. | 23.12.24 -29.12. | 30.12.24-05.01. |
| № недели      | 1                 | 2                 | 3               | 4                | 5               | 6               | 7                | 8                | 9               | 10                | 11               | 12               | 13              | 14               | 15               | 16               | 17              | 18               | 19              |
| СОГ           | В                 |                   |                 |                  |                 |                 |                  | ПА               |                 |                   |                  |                  |                 |                  |                  |                  |                 |                  | К               |
| Этап обучения | 06.01.25-12.01.26 | 13.01.25.-19.01.  | 20.01.25.-26.01 | 27.01.25- 02.02. | 03.02.25- 09.02 | 10.02.25-16.02. | 17.02.25-23.02 . | 24.02.25.-02.03. | 03.03.25.-09.03 | 10.03.25 - 16.03, | 17.03.25.-23.03. | 24.03.25- 30.03. | 31.03.25 -06.03 | 07.04.25.-13.04. | 14.04.25 -20.04. | 21.04.25.-27.04. | 28.04.25-04.05. | 05.05.25-11.05 . | 12.05.25-18.05. |
| № недели      | 20                | 21                | 22              | 23               | 24              | 25              | 26               | 27               | 28              | 29                | 30               | 31               | 32              | 33               | 34               | 35               | 36              | 37               | 38              |
| СОГ           | К                 |                   |                 |                  |                 |                 |                  |                  |                 |                   |                  |                  |                 |                  | ПА               |                  |                 | К                |                 |
| Этап обучения | 19.05.25-25.05.25 | 26.05.25-31.05.25 |                 |                  |                 |                 |                  |                  |                 |                   |                  |                  |                 |                  |                  |                  |                 |                  |                 |
| № недели      | 39                | 40                |                 |                  |                 |                 |                  |                  |                 |                   |                  |                  |                 |                  |                  |                  |                 |                  |                 |
| СОГ           |                   |                   |                 |                  |                 |                 |                  |                  |                 |                   |                  |                  |                 |                  |                  |                  |                 |                  |                 |

Продолжительность учебного года 36 недель.

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

## **Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение:**

В спорткомплексе имеется просторное, светлое помещения с плавательным бассейном: дорожка 25м, глубина бассейна- 1.8 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.

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

### **Информационное обеспечение программы**

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

### **Кадровое обеспечение:**

Тренер-преподаватель Николаев Илья Владимирович, Оршанский педагогический колледж, факультет «Физическая культура», имеющий опыт работы.

### **Формы аттестации/контроля**

- 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» |
| <b>ОФП</b>                 |           |     |     |         |     |     |
| Челночный бег 3 x 5 м, сек | 5,6       | 6,0 | 6,9 | 5,9     | 6,3 | 7,2 |

|                                                          |            |                |        |            |                |        |
|----------------------------------------------------------|------------|----------------|--------|------------|----------------|--------|
| Сгибание – разгибание рук в упоре лежа, кол-во           | 12         | 10             | 8      | 10         | 9              | 7      |
| Прыжок в длину с места, см                               | 135        | 130            | 125    | 125        | 120            | 115    |
| Поднимание туловища из положения лежа, кол-во            | 35         | 31             | 29     | 31         | 28             | 27     |
| Наклон вперед, стоя на скамейке, см                      | +7         | 0              | -4     | +8         | +1             | -3     |
| <b>СФП</b>                                               |            |                |        |            |                |        |
| Проплывание дистанции 200 м комплексным плаванием, баллы | Без ошибок | Незначительные | Грубые | Без ошибок | Незначительные | Грубые |
| Проплывание дистанции 400 м избранным способом           | Зачет      |                |        | Зачет      |                |        |
| Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата 70 см)      | Зачет      |                |        | Зачет      |                |        |

### **Критерии уровня развития и воспитанности:**

1. Оценка поведения на занятии
2. Оценка помощи товарищам
3. Трудолюбие
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.

Все занятия построены с учетом требований СанПиНа. Занятия осуществляются по расписанию три раза в неделю по 90 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.

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

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

Таблица № 2

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта плавание.**

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 3               |
| Мышечная сила                      | 2               |
| Вестибулярная устойчивость         | 3               |
| Выносливость                       | 3               |
| Гибкость                           | 2               |
| Координационные способности        | 2               |
| Телосложение                       | 1               |

условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

**Специальная физическая подготовка (СФП)**

**Упражнения без предметов:**

1. И.п. - лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять возможно выше прямые руки и ноги.
2. И.п. - то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
3. И.п. - то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
4. И.п. - то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
5. И.п. - лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
6. И.п. - то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.

7. И.п. - сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
8. И.п. - сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
9. И.п. - то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
10. И.п. - то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
11. И.п. - то же, но руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
12. И.п. - упор сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
13. И.п. – пол уприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
14. И.п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на  $90^{\circ}$  с одновременным подниманием прямой руки верхнем положении.
15. И.п. - то же. Сгибание и разгибание туловища.
16. И.п. - то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
17. И.п. - то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
18. И.п. - то же. Одновременное поднятие руки и разноименной ноги вверх.
19. И.п. - то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).

20. И.п. - то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.
21. И.п. - то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.
22. И.п. - то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.
23. И.п. - упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.
24. И.п. - то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.
25. И.п. - то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.
26. И.п. - упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
27. И.п. - то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.
28. И.п. - о.с. Вращение прямых рук вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30-50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед - другая назад.

### **Упражнения с партнером:**

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
2. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.
3. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.
4. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.
5. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.
6. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

7. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.

8. То же, но у первого партнера локти согнутых рук направлены вверх.

9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны; партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

10. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.

11. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

12. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.

13. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках; партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).

«Тачка» в упоре сзади.

15. Стоя, прямые руки вытянуты в стороны: нажатие партнером на кисти сверху

вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

### **Упражнения с набивными мячами:**

1. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.

6. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке - поднятие рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.
7. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.
8. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы.
9. То же, но из положения сидя на полу.
10. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.
11. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.
12. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.
13. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.
14. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.
15. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

#### **Упражнения с гантелями:**

1. Стоя или сидя. Жим двумя руками, одновременно или попеременно.
2. Стоя или сидя. Поднятие гантелей прямыми руками вперед-вверх, одновременно или попеременно. Вариант: в стороны-вверх.
3. Стоя с гантелями в руках. Круговое вращение прямыми руками (вперед, назад, перед грудью).
4. Стоя, прямые руки с гантелями в стороны ладонями вверх. Сгибание рук в локтях, одновременно или попеременно.

5. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное сгибание рук перед грудью

(держа гантели прямым или обратным хватом).

6. Стоя, руки с гантелями опущены. Одновременное подтягивание гантелей вверх, к подмышкам. Вариант: то же, наклоняя туловище.

7. Стоя или сидя, руки с гантелями разведены в стороны. Сведение рук вперед перед грудью.

8. Стоя или сидя, руки с гантелями подняты вверх. Опускание гантелей назад, сгибая руки в локтях, одновременно или попеременно.

9. Стоя в наклоне, руки с гантелями опущены. Одновременное поднятие прямых рук вперед. Варианты: в стороны; назад-вверх, к груди; подтягивание гантелей к груди с поворотом туловища.

10. Стоя в наклоне, прямые руки с гантелями вытянуты в стороны. Повороты туловища.

11. Лежа, одновременный жим гантелей двумя руками. Варианты: попеременный жим; жим от живота; жим под углом 45°.

12. Лежа, гантели в согнутых перед грудью руках. Выпрямление рук в стороны.

Варианты: выпрямление рук вверх; выпрямление рук к ногам.

13. Лежа, гантели в прямых руках за головой. Поднимание гантелей вверх.

14. Лежа, руки с гантелями в стороны. Поднимание рук вверх.

15. Лежа, гантели в прямых руках за головой. «Перенос» гантелей прямыми руками на бедра. Вариант: попеременный «перенос» гантелей.

16. Лежа на скамейке, гантели в согнутых за головой руках. Поднимание гантелей вперед, разгибая руки в локтях. Варианты: попеременное поднятие гантелей; выпрямляя руки, перемещение гантелей параллельно полу.