

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка…………………………………………...........3

2.Содержание программного материала…………………………...........8

2.1.Учебно-тематический план……………………………………8

2.2.Теоретическая подготовка…………………………………….9

2.3. Общая физическая подготовка на суше и на воде, в том

числе игры на воде………………………………………………..13

2.4.Специальная физическая подготовка………………………..14

2.5.Спортивно-техническая подготовка………………………...15 2.6.Техника плавания различными способами………………….18

 2.6.1.Упражнения для изучения техники движений рук……18

 2.6.2.Упражнения для изучения техники дыхания………….18

 2.6.3.Упражнения для изучения согласования

движений рук с дыханием ……………………………..19

 2.6.4.Упражнения для изучения техники движений ног……20

 2.6.5. Упражнения для согласования движений ног с

дыханием……………………………………………….22

 3.Психологическая подготовка………………………………………28

 4.Методическое обеспечение…………………………………………25

4.1. Проведение тренировочного занятия……………………..25

 5.Методика развития физических качеств…………………………...26

 6.Материально-технические условия………………………………...29

 7.Требования техники безопасности в процессе

 реализации Программы……………………………………………..30

Список литературы………………………………………………………32

Приложения……………………………………………………………….33

**1**.**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по циклическому и скоростно - силовому виду спорта «плавание» (далее – Программа) предназначена для работы в МБУ ДО «ЦСиЭВД», составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказа Минспорта РФ от 03.04.2013 № 164 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плаванию»;

- Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной и тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Программа – это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности обучающихся ФОК «Олимп». Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения плаванию и применении организационных форм обучения и в совершенствовании подготовки пловцов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

Программа рассчитана на обучение в спортивно - оздоровительных группах. Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательности перечня и описания основных средств подготовки обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** Программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной Программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей. В Программе реализуются технологии различных типов.

**Здоровье сберегающие технологии**. Их применение в процессе занятий плаванию в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

**Технологии обучения здоровью**. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

**Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.** Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Программа рассчитана на обучение и физическую подготовку детей от 7до 18 лет.

**Цель Программы**: реализация концепции непрерывного, многолетнего физического образования и воспитания детей и молодежи посредствам занятий плаванием.

**Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- формирование и реализация творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся с учетом возрастных особенностей.

Программа направлена на:

-отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержке здорового образа жизни.

**Сроки реализации Программы – 1 год**.

**Условия набора детей:**принимаются все дети желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Формы и режим занятий.**
Формы занятий:

- тренировочные;

- соревнования.

Тренировочный процесс СОГ рассчитан на 39 учебных недель.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных школах.

**Условия реализации Программы:**

- выполнение в полном объеме тренировочных работ;

- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

- систематическое посещение тренировочных занятий, участие в соревнованиях;

- обеспечение тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Основным **показателем результативности** освоения Программы будут являться приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

***В области теории и методики физической культуры и спорта****:*

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

***В области общей и специальной физической подготовки:***

*-*освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкость, быстрота, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

***В области избранного вида спорта:***

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

***В области других видов спорта и подвижных игр:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**Актуальность дополнительной общеразвивающей программы** состоит в том, что обучение населения плаванию представляет задачу государственного значения, поскольку является основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде, уносящих ежегодно в стране десятки тысяч жизней.

Актуальность программы состоит в овладении обучающимися  навыками плавания и доступности занятий во внеурочное время.  За время занятий обучающиеся должны овладеть основами плавания в воде: научиться нырять, правильно дышать и плавать несколькими способами плавания. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки.

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

* 1. Учебно-тематический план

Годовой учебный план рассчитан на 39 недель учебно-тренировочных занятий. Распределение объемов компонентов подготовки по годам обучения представлено в Таблице.

**Учебно-тематический план для групп начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки/год обучения | 1 год |
| 1. Теоретическая подготовка
 | 12 |
| 1. Физическая подготовка на суше и в воде

в том числе:- общефизическая подготовка- специальная физическая и техническая подготовка | 20878130 |
| 1. Соревнования и контрольные испытания
 | 10 |
| 1. Медицинское обследование
 | 4 |
| ВСЕГО: | 234 |

**План учебно-тренировочных занятий по плаванию**

**для ЭНП (2 год обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятий** | **Месяцы** | **Итого (час)** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  |
| **1** | **Теоретические занятия** |  | **12** |
|  | Правила поведения в бассейне. Меры безопасности | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | **-** | **2** |
|  | Гигиена физ.упражнений и профилактика заболеваний |  | 1 |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  | **-** | **2** |
|  | Влияние физ.упражнений на организм человека |  |  | **1** |  | **1** |  | **1** |  |  |  |  | **-** | **3** |
|  | Основы техники плавания и методики тренировки | 1 | **1** | 1 |  |  | **1** |  |  |  |  |  | **-** | **4** |
|  | Спортивный инвентарь и оборудование |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | **-** | **1** |
| **2** | **Физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **-** | **208** |
|  | ОФП | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 11 | - | **78** |
|  | СФП, СТП | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | - | **130** |
| **3** | **Соревнования и контрольные испытания** |  |  | 1 | 2 |  | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |  | **-** | **10** |
| **4** | **Медицинское обследование** | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  | **-** | **4** |
|  | **Всего (час):** | **26** | **24** | **25** | **25** | **26** | **26** | **25** | **25** | **26** | **26** | **22** | **-** | **234** |

### 2.2.Теоретическая подготовка (12 часов).

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

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки необходимо учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития спорта, биографии известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии для детей и пр. Полезен просмотр и обсуждение видеороликов, передач и статей в СМИ на спортивную тематику. Теоретическая подготовка также может осуществляться путём самообразования - изучения по заданию тренера материалов по конкретной тематике.

**Примерный план теоретической подготовки для групп начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Год обучения |
| 1 год |
| 1 | Развитие спортивного плавания в России и за рубежом |  |
| 2 | Правила поведения в бассейне. Меры безопасности | 2 |
| 3 | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | 2 |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека | 3 |
| 5 | Врачебный контроль и самоконтроль.Первая помощь при несчастных случаях |  |
| 6 | Морально-волевая подготовка |  |
| 7 | Основы техники плавания и методики тренировки | 4 |
| 8 | Правила, организация и проведение соревнований  |  |
| 9 | Спортивный инвентарь и оборудование | 1 |
|  | Всего часов | 12 |

**Содержание теоретических занятий для спортивно-оздоровительных групп**

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Тема 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием. Оздоровительно-реабилитационное и кондиционное плавание.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Правила и приемы оказания первой помощи при несчастных случаях на воде и во время занятий спортом.

 Тема *6.* Морально-волевая подготовка

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

Тема 7. Основы техники плавания и методики тренировки

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### Физическая подготовка (208 часов).

Физическая подготовка пловцов направлена на всестороннее развитие организма обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование двигательных качеств и способностей.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** включает:

- общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, скоординированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах

- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;

- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками;

- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», « Медуза» и пр.;

- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты;

- спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол);

-строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг;

- легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противоходом и по диагонали и т.д.

###

### Специальная физическая и техническая подготовка (СФП, СТП) включает:

Овладение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй:

- выполнение упражнений, имитирующих технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов (на суше и в воде);

- плавание с помощью движений одними руками (одной рукой, другая – вытянута вперед или прижата к туловищу);

- плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;

- плавание с полной координацией движений;

- изучение и совершенствование техники дыхания и простых поворотов на груди, спине;

- проплывание дистанции различными стилями с постепенным увеличением длины дистанции;

- изучение техники старта с тумбочки, из воды;

- эстафетное плавание с использованием спортивных способов.

**Соревнования и контрольные испытания (10 часов).**

При обучении по данной Программе, участие в официальных соревнованиях происходит по желанию обучающихся. Однако с целью повышения мотивации к занятиям спортом и осуществления текущего контроля результатов освоения программы, рекомендуется включить в программу соревнования и контрольные испытания на суше и в воде. Рекомендуемое количество этих мероприятий представлено в Таблице.

**Количество соревнований и контрольных испытаний**

**в годичном цикле**

|  |  |
| --- | --- |
| Год обучения | Соревнования и контрольные испытания |
| На суше | В воде |
| 2 год | - | 10 |

**2.3.Общая физическая подготовка на суше и на воде, в т.ч. игры на воде**

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

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

***Строевые упражнения***

Шеренга, колонная, фланг, интервал, дистанция. Перестроение: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй, виды разминки.

Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, бег, шаг. Изменение скорости движения строя.

***Упражнения для рук и плечевого пояса***

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

***Упражнения для туловища и шеи***

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

***Упражнения для ног***

Приседания, выпады, выпрыгивание и подвижность в суставах.

***Упражнения на растягивание и подвижность в суставах***

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

***Прыжки со скакалкой***

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

***Упражнения в упорах и висах***

***Упражнения в парах с партнером***

***Игры в воде***

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

Игры с погружением в воду с головой и отклонением глаза в воде («Лягушата», «Водолазы» и др.).

Игры с всплыванием и лежанием на воде («Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком» и др.).

Игры с выдохами воду («У кого больше пузырей», « «Фонтанчики»).

Игры со скольжением и плаванием («Стрела», «Торпеды», « «Кто выиграл старт»).

Игры с прыжками в воду («Эстафета», «Кто дальше прыгнет» и др.)

Игры с мячом («Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом»)

**2.4. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка происходит посредствам следующих упражнений:

Упражнения на гибкость, подвижность в суставах рук, ног (голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, шейном, поясничном отделах позвоночного столба).

Дыхательные упражнения, которые будут применяться в воде: быстрый вдох через рот и нос, полный и быстрый выдох через открытый рот с несколько округлыми губами, сразу же в меру глубокий вдох через рот, после чего дыхание задерживается на 2-5 секунд.

Дыхательные упражнения пловца на месте и в движении: приседая, выпрыгивая, в сочетании с движением рук.

Для развития быстроты следует включить в занятия подвижные и спортивные игры, выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12 сек.)- прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на данном этапе – упражнения с движением ног, держась руками за бортик).

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям на воде.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Упражнения для освоения способов плавания и для ознакомления с техникой различных способов плавания (имитация движений ногами кролем, сидя на скамейке, имитация движений ногами кролем, лежа на гимнастической скамейке).

С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения руками (типа «Мельница») в положении сто и стоя в наклоне. Так же происходит предварительное ознакомление с необходимостью преодолевать сопротивление вод при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами.

Имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

«Круговая тренировка» продолжительностью от 20 дог 40 минут.

**2.5. Спортивно-техническая подготовка**

*Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды:*

Передвижения по дну шагами, бегом, прыжками, с переходом на бег, со сменой направления движений. Ходьба приставными шагами.

Выпрыгивание из воды.

Элементарные движения руками и ногами на воде, поочередные движения ногами (как удар в футболе), напряжение и расслабление ног.

Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками, то же вперед спиной.

Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, отгребая воду в стороны - назад без выноса рук из воды.

Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, попеременные гребковые движения руками.

Дыхательные упражнения.

Ходьба по дну, наклонившись вперед, руки вытянуты вперед, кисти соединены.

*Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в оде:*

Набрать воду в ладони и умыть лицо.

Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

То же, держась за бортик бассейна.

Упражнение «Сядь на дно».

Подныривания под дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество плиток до дна бассейна (найти игрушку, брошенную на дно бассейна).

Упражнения в парах: погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

*Всплывания и лежания на воде:*

Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.

То же, что и предыдущее упражнение, но после того как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.

Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка» (в положении на груди и на спине).

*Выдохи в воду*

Набрать в ладони воду и мощным выдохом сдуть воду.

Сделать вдох, затем, опустив губы в воду-выдох.

То же, опустив лицо в воду.

То же, погрузившись в воду с головой.

Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднять голову вперед).

Сделать 20 вдохов, поворачивая голову для вдоха налево.

ТО же, поворачивая голову направо.

То же, что предыдущее, но передвигаясь по дну.

*Скольжения*

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх, наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.

То же, правая рука вперед, левая вдоль туловища.

То же, поменяв положение рук.

То же, руки вдоль туловища.

Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.

Скольжение на спине, руки вдоль туловища.

То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, поменять положение рук.

То же, руки вытянуты вперед.

Скольжение на груди: руки вытянуты вперед (в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох).

То же на правом и на левом боку.

*Учебные прыжки в воду*

Сидя на бортике и упершись в него одной рукой, по сигналу тренера, спрыгнуть в воду ногами вниз.

Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.

В том же исходном положении (руки прижать к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду.

То же, вытянув руки вверх.

**2.6. Техника плавания различными способами**

**2.6.1. Упражнения для изучения техники движений рук**

*При плавании кролем на груди (на суше)*

Стоя в положении вперед, имитационные движения рук и кролем, дыхание произвольное.

*При плавании кролем на груди (в воде)*

1. Стоя в положении наклона вперед, голова под водой, движения рук кролем, дыхание произвольное.

2. То же, но подбородок касается воды.

3. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

4. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

Те же движения в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

*При плавании кролем на спине (на суше)*

1. Стоя с поднятой вверх одной рукой, круговые движения рук назад.

2. Имитационные движения рук кролем на спине, дыхание произвольное.

*При плавании кролем на спине (в воде)*

В безопорном положении движения рук кролем на спине.

*При плавании брассом (на суше)*

Стоя в положении наклона вперед, имитационные движения рук брассом, дыхание произвольное.

*При плавании брассом (в воде)*

Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.

2. То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

3. Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

4. Те же движения в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

**2. 6.2. Упражнения для изучения техники дыхания**

Изучение техники дыхания начинается в опорном положении (стоя в положении наклона вперед). Если дыхание изучается в способе кроль на груди, то голова поворачивается в сторону на столько, чтобы рот вышел из воды, после чего выполняется вдох. При повороте головы не следует поднимать вверх, а лишь поворачивать вокруг горизонтальной оси. После вдоха голова поворачивается в исходное положение на столько, чтобы уровень воды был приблизительно на середине лба.

При изучении техники дыхания в способах брасс и баттерфляй голова поднимается вверх так, чтобы рот показался над водой. После вдоха голова опускается вниз, лицо погружается в воду. Дальнейшее изучение техники дыхания осуществляется в согласовании с движениями рук и ног.

*При плавании кролем на груди (в воде)*

Стоя в положении наклона вперед, лицо опущено в воду, повернуть голову (вдох), опустить лицо в воду (выдох) и т.д.

*При плавании брассом и дельфином (в воде)*

Стоя в положении наклона вперед, подбородок касается воды, вдох; опустив лицо в воду-выдох и т.д.

**2.6.3. Упражнения для изучения согласования движений рук с дыханием**

С целью ознакомления с этим согласованием выполняется целый ряд имитационных упражнений на суше. Затем упражнения выполняются в воде в опорных положениях стоя на месте и продвигаясь в положении наклона вперед. Здесь главное внимание должно быть обращено на выполнение полного, активного и быстрого выдоха в воду и своевременного движения головы для вдоха (в зависимости от особенностей техники изучаемого способа плавания). Движение рук нужно выполнять медленно, чтобы обучающиеся успели сделать энергичный выдох и глубокий вдох. Указанные правила используются при изучении этого согласования в безопорном положении.

*При плавании кролем на груди (на суше)*

1. Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений одной руки и дыхания.

2. То же, но двух рук и дыхания (вдох выполняется под указанную руку).

*При плавании кролем на груди (в воде)*

1. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений одной руки и дыхания.

2. То же, но двух рук и дыхания (вдох выполняется под указанную руку).

Те же согласования движений рук и дыхания при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

4. Те же согласования в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

*При плавании кролем на спине (на суше)*

Имитация согласования движений рук и дыхания (вдох выполняется под указанную руку).

*При плавании кролем на спине (в воде)*

В безопорном положении – согласование движений рук и дыхания: во время гребка одной рукой вдох, другой выдох.

*При плавании брасом (на суше)*

Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений рук и дыхания.

*При плавании брасом (в воде)*

1. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.

2. То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

3. То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

*При плавании дельфином (на суше)*

Стоя в положении наклона вперед, имитация согласования движений рук и дыхания.

*При плавании дельфином (в воде)*

1. Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.

2. То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

3. То же в безопорном положении, ног выпрямлены, но не напряжены.

**2.6.4. Упражнения для изучения техники движения ног**

Движения ног в кроле на груди и на спине, как в облегченных, так и в спортивных способах плавания не имеют технических различий. При изучении движений ног в способах брасс и дельфин допускаемые при облегченных способах плавания упрощения устраняются и движения приобретают форму и характер, которые отвечают технике этих спортивных способов плавания.

Движения ног в кроле на груди и кроле на спине можно сразу выполнять в безопорном положении на задержанном дыхании. В брассе и дельфине изучение движений ног должно осуществляться вначале в опорном, а затем в безопорном положении.

*При плавании кролем на груди (на суше)*

Лежа на скамейке, имитационные движения ног, как в кроле, дыхание произвольное.

*При плавании кролем на груди (в воде)*

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь о дно, подбородок у воды, движение ног как в кроле на груди, дыхание произвольное.

2. То же прямыми руками.

3. То же левой (правой рукой.

4. Те же движения ног, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

5. Плавание в безопорном положении с помощью ног на груди с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, одна впереди, одна прижата), лицо опущено в воду, дыхание задержано.

6. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

*При плавании кролем на спине (на суше)*

Сидя в положении упора сзади имитационные движения ног брассом, дыхание произвольное.

*При плавании кролем на спине (в воде)*

1. Удерживаясь за желоб или опираясь о дно как в кроле на спине, дыхание произвольное.

2. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног кролем на спине с различными положениями рук (руки прижаты к туловищу, одна вытянута за головой, другая прижата к туловищу, обе вытянуты над головой), дыхание произвольное.

*При плавании брассом (на суше)*

1. Сидя в положении упора сзади, имитационные движения ног брассом, дыхание произвольное.

2. Те же движения лежа на скамейке.

*При плавании брассом (в воде)*

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь о дно, движения ног как в брассе, дыхание произвольное.

2. То же прямыми руками.

3. Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

4. Удерживаясь руками за опору в положении на спине или опираясь о дно, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.

5. Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).

6. Те же движения на спине, дыхание произвольное.

7. Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

*При плавании дельфином (на суше)*

1. Стоя на правой ноге, имитационные движения левой ногой дельфином.

2. То же с правой ногой.

*При плавании дельфином (в воде)*

1. Удерживаясь согнутыми руками за опору или опираясь о дно, подбородок у воды, движения дельфина, дыхание произвольное.

2. То же, но прямыми руками.

3. То же, но левой (правой) рукой.

4. Те же движения ног, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

5. Удерживаясь руками за опору или опираясь о дно в положении тела на левом (правом) боку.

6. Те же движения ног в положении тела на левом (правом) боку.

7. Плавание на груди (на боку) в безопорном положении с помощью одних ног дельфином с различными положениями рук, дыхание задержано.

8. То же на спине, дыхание произвольное.

9. Плавание с опорой о доску.дыхание произвольное.

**2.6 .5. Упражнения для изучения согласования движений ног с дыханием**

Изучение этого согласования начинается в опорном положении. Здесь следует научить обучающихся выполнению полного и энергичного выдоха в воду, без задержки дыхания после вдоха и выдоха, то есть учить его непрерывному дыханию. В целях создания облегченных условий для формирования этого согласования надо на первых порах движения ног выполнять с небольшой амплитудой (укорочено) без излишнего напряжения. По мере усвоения согласования движений ног с непрерывным дыханием следует изменять как амплитуду, так и темп движений. Далее следует усложнение условий выполнения упражнений (уменьшение опоры и безопорное плавание).

**3. Психологическая подготовка**

Для успешных выступлений по плаванию необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

По своему направлению все средства психологической подготовки можно разделить на две группы:

* психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение;
* практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установками тренера на предъявление к обучающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психологические особенности обучающихся. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от обучающихся результатов.

            Опыт крупных международных и всероссийских соревнований по­казывает, что в обстановке напряженной спортивной борьбы с равными по силам, технико-тактической и физической подготовке детей, победы добивается тот ребенок, который имеет лучшую морально-во­левую подготовку, умеет лучше управлять своими чувствами и эмоция­ми. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений на соревнованиях, причиной серьезных нарушений морали и этики.

            Основной задачей моральной, волевой и специальной психологи­ческой подготовки является воспитание моральных и волевых качеств обучающегося.

 *Воспитание волевых качеств:*

           Тренер - преподаватель ставит перед ребенком задачу - достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Воля выражается в способности обучающегося преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы вы­работать способность обучающегося преодолевать чувства и эмоции наи­более высокой интенсивности.

Тренер - преподаватель основное внимание уделяет тому, чтобы ребенок в соревновательных условиях не испытывал по­требностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки обучающийся и тренер- преподаватель упражнениями до­биваются того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались).

 *Воспитание смелости:*

            Смелость выражается в способности человека преодолевать чув­ство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу спортсмена. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

  Тренер-преподаватель работает над приближением обучающегося к порогу смелости (пределу). Успеш­ное выполнение простых упражнений позволяет обучающемуся преодолеть порог страха. Для этого идет обучение безопасному выполнению упраж­нения и своевременная остановка стремления обучающихся превысить  разумный предел.

           Тренер-преподаватель применяет метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последстви­ям, то чувство страха у обучающегося снижается. Здесь имеет место стремление ребенка поддержать свой престиж перед товарищами.

**4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Цель подготовки пловцов состоит в том, чтобы юные спортсмены получили жизненно необходимый прикладной навык, прекрасное средство разностороннего физического развития, имеющее ярко выраженную оздоровительную направленность.

**4.1. Проведение тренировочного занятия**

Тренировочное занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части тренировочного занятия сообщается его задача, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировочного занятия. В ней применяется ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведения организма обучающегося в относительно спокойное «Стояние с помощью медленного плавания, выполнение стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части тренировочного занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировочное занятие по плаванию- подведение итогов.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать тренировочные занятия, пропусков тренировочных занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

В течение учебного года происходит параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способом кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа обучающиеся должны проплыть 25 м. кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводится на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней.

Тренировочные занятия планируются так, что 60-70 % от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40 % времени посвящается изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

**5. Методика развития физических качеств обучающихся**

**Сила и методика ее развития**

***Сила***- это способность преодолевать внешнее сопротивление или про­тиводействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

*Средствами развития силы* являются упражнения, при выполнении ко­торых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

-. на силу мышц рук и плечевого пояса;

- на силу мышц ног и туловища;

- на силу мышц ног и тазового пояса.

*Методы развития силы:*

- метод повторных усилий:

- выполнение упражнений определенное количество раз или         предельное количество - "до отказа";

-  метод динамических усилий: максимальное количество раз за опреде­ленное время;

- метод статических усилий: фиксация какого-то положения опреде­ленное время;

-метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максималь­ным отягощением.

**Быстрота и методика ее развития**

*Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быст­роты.*

*Средства развития быстроты:*

- упражнения,  требующие быстрой реакции:

- упражнения,  которые  необходимо выполнять быстро  (кувырки, повороты, перевороты и др.).

- движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки.

*Правила развития быстроты:*

- использовать только хорошо освоенные задания;

- задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;

- трудность задания повышать постепенно.

*Методы развития быстроты:*

- выполнение заданий "за лидером";

- ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;

-повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопре­дельной скоростью, сериями;

- игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

**Прыгучесть и методика ее развития**

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положе­нии, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

*Средства развития прыгучести:*

- упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;

- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;

- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;

- упражнения для изучения и совершенствования техники:

- приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

-отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одно ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

- полетной фазы - прыжковых поз;

- прыжки в глубину;

-упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, че­рез  препятствие, на ориентир;

-упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

*Методы развития прыгучести:*

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интерва­лом  отдыха;

- ориентировки по скорости;

- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;

- игровой и соревновательный методы.

**Координация и ловкость. Методика их развития**

*Средства развития координации и ловкости:*

- упражнения на расслабление;

- упражнения на быстроту реакции;

- упражнения на согласование движений разными частями тела;

-упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам вре­мени  пространства и силы;

- подвижные игры с необычными движениями

**Гибкость и методика ее развития**

*Средства развития гибкости:*

-  упражнения на расслабление  (дают прирост на 12-15%);

- плавные движения по большой амплитуде;

- повторные пружинящие движения;

- пассивное сохранение максимальной амплитуды;

- активное сохранение максимальной амплитуды;

-  махи с постепенным увеличением амплитуды.

*Методы развития гибкости:*

- повторный;

- помощь партнера;

- применение отягощений и амортизаторов;

-  игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

**Функция равновесия и методика его развития**

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уров­ня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель ис­пользуют так же как критерий тренированности и готовности пловцов к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигатель­ному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

*Средства развития функции равновесия:*

- упражнения на силу мышц ног и туловища;

- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;

- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми  глазами;

- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;

- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

*Методы развития функции равновесия:*

- повторный;

- ориентировки;

- усложнения условий;

- игровой и соревновательный.

**Выносливость и методика ее развития**

*Методы развития выносливости:*

-  равномерный - выполнение задания за заданное время;

- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;

- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и от­дыха.

*Средства развития выносливости:*

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;

- специальной - основные виды деятельности;

-общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения.

**6. Материально- технические условия**

Для тренировок по плаванию, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

1. - спортивный зал;

2. - плавательный бассейн;

3. – калабашки;

4. – доски.

**7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

На занятия по плаванию допускаются:

· Дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;

· прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения в бассейнах.

***Опасными факторами в бассейне являются:***

· **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

· **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятия в бассейне.

Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

***Требования безопасности перед началом занятий***

Изучить содержание настоящей инструкции.

С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера-преподавателя  войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

***Требования безопасности во время занятий***

***Во время занятий обучающийся  обязан***:

· соблюдать настоящую инструкцию;

· неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;

· при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

· выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;

· использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

***Обучающимся  запрещается:***

· выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;

· хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

· «топить» друг друга;

· снимать шапочку для плавания;

· бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

· прыгать в воду с бортиков и лестниц;

· висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;

· нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

· вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков.- М.: Просвещение, 2010.

2. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для институтов физической культуры.- М.: ФиС, 2009.

3. Васильев В. Обучение плаванию.- М.: Просвещение, 2006.

4. Викулов А.Д. Плавание.- М.: Владос, 2003.

5. Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей.- Ярославль: Гринго, 2011.

6. Кузнецова З.И. Физическая культура в школе методика уроков 4-8 классы.- М.: Просвещение, 2005.

7. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей.- М.: Просвещение, 2012.

8. Макаренко Л.П. Юный пловец.- М.: ФиС, 2008.

9. Матвеев А.П. Физическая культура.- М.: Просвещение, 2004.

10. Онопоренко Б.И. Учите детей плавать.- М.: Просвещение, 2009.

11. Пыжов В.В. Обучение плаванию на уроках физкультуры.- М.: Просвещение,2016.

Приложение 1

### Формы подведения итогов реализации программы.

**Нормативы для групп начальной подготовки по общефизической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| Челночный бег 3х10м; с  | 9,5 | 10 |
| Наклон вперед с возвышения | + | + |
| Выкрут прямых рук вперед-назад | + | + |
| Кистевая динамометрия | + | + |
| Прыжок в длину с места | + | + |

**Нормативы для групп начальной подготовке по технической подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| Длина скольжения, м  | 6 | 6 |
| Техника плавания всеми способами: | + | + |
| А) с помощью одних ног | + | + |
| Б) в полной координации | + | + |
| Выполнение стартов и поворотов | + | + |
| Проплывание дистанции 100м избранным способом | + | + |

Примечание: «+» норматив считается выполненным при улучшении показателей.