

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
ДВОРЕЦ СПОРТА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ЮНОСТЬ»  
(МАОУ ДО г. Иркутска Дворец спорта «Юность»)**

---

Рекомендована  
методическим советом  
МАОУ ДО г.Иркутска  
Дворец спорта «Юность»  
«29» августа 2022 г.  
(протокол №2/22)

Утверждаю:  
Директор  
\_\_\_\_\_ Перетягина Л. А.  
«29» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПЛАВАНИЕ»  
«ПЛАВАНИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

**Срок реализации – 1 год**

**Возраст обучающихся – 7-10 лет**

Разработчики программы:

Цепелевич И.В., заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе, к.п.н.

Попова И.В., старший тренер-преподаватель

ИРКУТСК, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. Пояснительная записка (объем, содержание, планируемые результаты).....	3
2. Учебный план.....	5
3. Календарный учебный график.....	6
4. Методические материалы.....	7
5. Оценочные материалы.....	22
6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	23
7. Список используемых источников.....	26

## **1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Плавание» «Плавание для начинающих» (далее – программа) Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования города Иркутска Дворец спорта для детей и юношества «Юность» (далее – учреждение) разработана в соответствии действующему законодательству в области образования, физической культуры и спорта.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Плавание является жизненно важным навыком, который продолжает врожденный плавательный рефлекс, затем используется человеком как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания давно не вызывает ни у кого сомнения и поэтому часто применяется как профилактическое и оздоровительное средство. Огромное значение плавание имеет как средство физического воспитания и спортивной тренировки, как элемента общей физической подготовки (ОФП) и средство восстановления в других видах спорта.

Возраст обучающихся по Программе – 7 - 10 лет.

При составлении Программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях плаванием, личный опыт работы тренеров-преподавателей с детьми данного возраста и специфику работы учреждения.

Программа сохраняет преемственность существующих подходов и принципов, содержит необходимые разделы, отвечающие современным требованиям к виду спорта «Плавание» на спортивно-оздоровительном этапе.

Срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 учебных часа (1 учебный час – 45 минут).

Целью программы является физическое образование, т.е. формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение детей плаванию способом «вольный стиль», «кроль на спине», «брасс»;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения Программы:

- у обучающегося сформируется потребность в регулярных занятиях плаванием, воспитается дисциплинированность, аккуратность, старательность, морально-волевые качества.
- обучающийся получит элементарные теоретические знания о виде спорта «Плавание», технике безопасности на занятиях, ведущих пловцах России;
- обучающийся овладеет основами техники плавания способами «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Брасс» на дистанции 50 метров;
- обучающийся выполнит контрольные нормативы по общей физической подготовке и технической подготовке.

## Требования по формированию групп

Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем учебной нагрузки в неделю (академ. часов)	Годовая нагрузка (часов)
Весь период	12	30	4	132

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, разработанный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 33 недели занятий и определяет объем часов по каждой предметной области Программы.

Курс обучения по программе составляет 66 учебных часов, количество учебных занятий – 66.

### Учебный план

№ п/п	Предметные области	Количество недель	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		4	4%	собеседование
2	Общефизическая подготовка		44	34%	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		44	34%	Выполнение нормативов
4	Техническая подготовка		30	21%	Выполнение нормативов
5	Промежуточная аттестация		6	4%	Зачет
6	Медицинское обследование		4	3%	Допуск врача
	<b>Всего</b>	<b>33</b>	<b>132</b>	<b>100</b>	

### 3.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Предметные области	Количество часов								
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>						<b>2</b>		<b>3</b>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>44</b>
Комплексы общеразвивающих физических упражнений	4	2	4	2	4	2	4	2	22
Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	2	4	2	2	2	4	2	2	20
<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>44</b>
Основные тренировочные средства на суше: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения пловца на суше.	4	4	2	2	2	2	2	4	22
Основные тренировочные средства в воде: дыхательные упражнения; плавание избранным способом		4	2	4	4	4		4	22
<b>Техническая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>30</b>
Обучение технике плавания: - кроль на спине	2	2	2	2					8
- кроль на груди					2	2	2	2	8
- брасс		2		2	2	2			8
- стартов, поворотов			2				2	2	6

<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>2</b>				<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>Медицинское обследование</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>4</b>
<b>Общее количество часов</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>132</b>

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

##### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки и играет важную роль в развитии разносторонне развитой личности. Теоретическая подготовка имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных частей занятий, разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно во время занятий. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

##### **Темы теоретической подготовки**

###### **Тема 1. Плавание как вид спорта и средство физического воспитания.**

Плавание в системе здорового образа жизни. Понятие «Плавание». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие плавания на организм человека. Закаливание. Место и значение плавания в системе физического воспитания.

###### **Тема 2. Виды плавания и их значения.**

Классификация и значение видов плавания. Массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, адаптационное, игры и развлечения на воде. Виды спорта, в которые входит плавание. Характерные особенности плавания как вида спорта.

###### **Тема 3. Техника безопасности на занятиях плаванием.**

Техника безопасности и правила поведения на занятиях плаванием.  
Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма обучающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» и исполнение их с требуемым качеством.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

1. Координация движений – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;



2. Гибкость – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

5. Прыгучесть – скоростно-силовая способность, проявляющаяся в высоте отталкивания;

6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;

7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными принципами СФП обучающихся являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;

- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т. д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Общая плавательная подготовка.

Подготовительные упражнения по освоению с водой: Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

Лежание и скольжение: На груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль: на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Повороты: простые открытые и закрытые при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине.

Стартовый прыжок: с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Подвижные игры и развлечения на воде: Игры: «Невод», «Байдарки», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Виет», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

### **Техническая подготовка**

Изучение техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способов кроль на груди и кроль на спине); плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники дыхания и поворотов.

Проплывание: кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину проплываемых дистанций. Повторное проплывание на технику и с помощью движений руками или ногами 25, 50 и 100 метров. Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками и одними ногами).

## Примеры типовых занятий

### Занятие №1

Задачи:

- 1) организация обучающихся;
- 2) ознакомление с общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше;
- 3) ознакомление с упражнениями для освоения с водой (передвижения, погружения и открывание глаз в воде, всплывания).

Подготовительная часть (на суше)

Теория: беседа о цели обучения плаванию, организации и гигиене занятий; правилах поведения в бассейне.

Построение, расчет по порядку, объяснение задач занятия (проводится и на всех последующих уроках).

Общая физическая подготовка:

- 1) передвижение шагом и бегом;
- 2) ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук;
- 3) общеразвивающие упражнения (проводится и на всех последующих уроках).

Имитация упражнений, применяющихся для освоения с водой: 1) упражнение «поплавок», «звездочка», «медуза»; 2) сильный и быстрый выдох через рот с несколько округленными губами, задержать дыхание на 3-4 с и сделать глубокий вдох через рот; 3) то же, но сочетая с приседанием (дыхание задерживать во время приседания, как при погружении под воду).

Основная часть (в воде)

Организованный вход в воду: построение вдоль бортика, расчет на первый-второй и распределение на пары.

Упражнения для освоения с водой:

1. Передвижения по дну бассейна (парами в обход и по диагонали, в колонне по одному, вперед, назад, боком (приставными шагами), бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»).
2. Ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей).
3. Ходьба в положении наклона, опустившись в воду до подбородка, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
4. Стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить подряд 15-20 выдохов и вдохов с непродолжительной задержкой дыхания.
5. Набрать в ладони воду и «умыть» лицо.
6. Стоя в наклоне вперед, погрузить лицо в воду и открыть глаза.
7. Погружения под воду с открыванием под водой глаз и поиском на дне предметов.
8. Ныряние под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
9. Передвижение в колонне по одному с ныряние в обруч, полностью погруженный в воду.
10. Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу («водолазы»).
11. Присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх и выполнением выдоха-вдоха во время прыжка.
12. То же, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или бок («веселые дельфины») с различным исходным положением рук.
13. «Поплавок» (сделать вдох, задержать дыхание, обхватить руками колени и всплыть на поверхность).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («Кто выше?», «Полоскание белья», «Караси и карпы»,

«Лягушата» и др.).

Построение, подведение итогов урока и задание на дом (проводится и на всех последующих уроках).

## **Занятие №2**

Задачи:

- 1) разучивание упражнений для освоения с водой (передвижения, погружения, ныряние и открывание глаз в воде, всплывания и лежания);
- 2) ознакомление со скольжениями.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: стоя спиной к стене вплотную, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены; встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук и прижимаясь руками и спиной к стенке, напрячь мышцы тела на 3-4 с (как во время скольжения в воде).

Основная часть (в воде)

Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками.

Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнения 1-4, 7-10, 12-13 урока № 1.
2. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
3. Упражнение «звездочка» на груди.
4. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
5. Упражнение «звездочка» на спине.
6. То же, но свести и развести несколько раз руки и ноги.
7. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.

8. Попытка выполнить скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без доски и с доской в руках).
9. Скольжения на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра); скольжение на груди с доской в вытянутых вперед руках.
10. Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз.

#### Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением погружаться под воду и подныривать под предметы («Поезд в тоннель», «Утки-нырки», «Пятнашки с поплавком» и др.).

### Занятие №3

#### Задачи:

- 1) разучивание скольжений (на груди, на спине, на боку) с элементарными гребковыми движениями.

#### Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: 1) имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным исходным положением рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке); 2) имитация простейших гребковых движений ногами и руками.

#### Основная часть (в воде)

Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна.

#### Упражнения для освоения с водой:

1. Упражнение 9 урока № 2.
2. Скольжение на груди, обе руки у бедер.
3. Скольжение на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у

бедра).

4. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, скользить дальше; 2) то же, но гребок выполнить другой рукой; 3) то же, но гребок выполнить двумя руками одновременно; 4) скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, скользить дальше.

5. Ознакомление со скольжением на спине (руки у бедер).

6. Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика).

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить («Кто дальше скользит?», «Стрела», «Ромашка» и др.).

#### **Занятие №4**

Задачи:

- 1) изучение дыхания (вдох-выдох в воду);
- 2) разучивание скольжений с поворотом относительно продольной оси тела;
- 3) разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

Подготовительная часть (на суше)

Имитационные упражнения: выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.

Основная часть (в воде)

Разминка в воде с использованием бега, прыжков по дну бассейна в



чередовании со скольжениями; выполнение скольжений на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна.

Упражнения для освоения с водой:

1. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
2. Сделать вдох, затем, опустив губы в воду, - выдох.
3. То же, опустив лицо в воду, а затем - погрузившись с головой.
4. Сделать подряд 20 выдохов в воду, поднимая и погружая голову в воду.
5. Здесь и далее упражнения в скольжении чередуются с дыхательными упражнениями - продолжительными выдохами в воду.
6. Упражнения 9 урока № 2 и упражнения 2-4 урока № 3.
7. Скольжения с элементарными гребковыми движениями: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, скользить дальше; 2) в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, скользить; 3) в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, скользить.
8. Скольжения с элементарными гребковыми движениями и поворотом относительно продольной оси тела: 1) в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на правый бок в сторону, а затем на спину; скользить дальше в положении на спине; 2) то же, но во время скольжения на спине.

Заключительная часть

Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («У кого больше пузырей», «Поезд», «Фонтанчики»).

## Сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### **Предупреждение появления чувства страха у новичков в процессе обучения плаванию**

Тренеры-преподаватели, обучающие начальному плаванию детей, нередко сталкиваются с проявлениями у них повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называют боязнью воды, водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания. Новичок трет руками глаза, не может погрузить лицо в воду и задержать дыхание даже на пару секунд. В процессе обучения плаванию приходится сталкиваться также с проявлениями страха перед глубиной, перед воображаемой опасностью, боязнью утонуть. Все это может

проявляться не только тогда, когда новичок делает первые шаги, но и в период, когда уже получены навыки активного продвижения в воде.

Страх перед глубиной проявляется, например, при первых прыжках в воду с бортика самым простым способом — соскоком ногами вниз. Если прыжок совершается на достаточно глубоком месте, у новичка появляется опасение: как он выберется из глубины после прыжка? Подобные эмоции возникают и тогда, когда обучаемому впервые предлагают проплыть даже небольшое расстояние по глубокому месту. Наблюдались случаи, когда занимающиеся проплывали по мелководью до 100 м без остановок, но не решались проплыть и 10 м там, где глубоко.

В процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) нужно сделать акцент на таких упражнениях, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде. Следует применять и специальные упражнения для формирования навыков, предупреждающих возникновение страха перед опасностью на воде и создающих благоприятные условия для освоения плавательных движений.

Методические рекомендации.

1. Все начальные упражнения в погружениях, всплываниях, лежании на воде и особенно скольжениях выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела новичка. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.
2. От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится над водой. По окончании занятия дать домашнее задание — погружать лицо в таз или ванну с водой. Установить постепенно увеличивающуюся продолжительность погружения лица в воду от 1-2 до 3-4 с. и более.
3. При повторно выполняемых погружениях, предлагая обучающимся открывать глаза под водой и рассматривать предметы на дне, особое

внимание следует обращать на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.

4. Если упражнение «поплавок» после 1-2 попыток не получается (новичок, не успев всплыть на поверхность, опускает ноги и встает на дно), нужно прекратить его выполнение. Часто начинающие испытывают неприятное (кажущееся) ощущение опрокидывания вниз головой, что может вызвать появление чувства страха. «Поплавок» заменяется упражнением в доставании дна рукой или руками, стоя на глубине по пояс или грудь. В этом случае выталкивающее действие воды также будет ощущаться.
5. Первые попытки в лежании на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик. Приняв горизонтальное положение, отпустить на несколько секунд опору, снова на нее опереться, а затем снова отпустить.
6. При выполнении скольжений на груди с первых же попыток новичкам предлагают обычно вытягивать руки вверх, кисти одна над другой. При этом создается хорошо обтекаемое положение, но может нарушиться равновесие по продольной оси тела. Новичок, начав скольжение, заваливается на бок и прекращает упражнение. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немного расставить ноги.
7. Начальные упражнения в скольжениях нужно делать по направлению к бортику или протянутым навстречу рукам партнера, что также поможет избежать появления у новичков боязни водного пространства. Расстояния для скольжений устанавливаются в соответствии с возможностями обучающихся.
8. Для совершенствования скольжения нужно в дальнейшем применять упражнения, способствующие умению нарушать и восстанавливать равновесие тела (например, за счет изменения положений рук).

9. Упражнения по лежанию и скольжению на спине вначале выполнять труднее, чем на груди. Когда лицо обращено вверх, ухудшаются условия ориентировки на воде. Поэтому в начале обучения желательна помощь партнера, а упражнения лучше выполнять вдоль берега, рядом с бортиком или стенкой, которые могут служить ориентиром.
10. Совершенствование скольжения на спине проводится по тому же принципу, как и на груди. Следует помнить, что перемещение руки или рук вверх (т. е. на пояс, на затылок, над головой), вызывает последовательное увеличение затруднений в сохранении положения тела на воде. Самое легкое положение на спине для новичка — руки вдоль туловища.
11. Последовательность при изучении плавания с изменениями положения тела такая: перейти в вертикальное положение из плавания на груди, удержаться на несколько секунд, снова перейти в положение на груди и плыть дальше. Все эти действия выполняются без касания опоры ногами и руками. То же из; плавания на спине. Из плавания на груди переход в вертикальное положение, переход в плавание на спине.

При выполнении всех упражнений необходима надежная страховка.

Вся эта подготовка должна познакомить, новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха. Кроме того, параллельно с этим решаются задачи воспитания у начинающих пловцов уверенности в успешном применении освоенных навыков.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета в конце учебного года (май) и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и анализ:

- регулярности посещения тренировочных занятий,
- освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями,
- роста спортивно-технических показателей,
- освоения теоретического раздела программы,
- отсутствия медицинских противопоказаний для занятия спортом.

Обучающиеся, выполнившие контрольные нормативы, по общей физической подготовке и технической подготовке, считаются успешно прошедшие промежуточную аттестацию и заслуживают оценки «зачтено».

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики	Девочки
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1	Челночный бег 3 x 10 м, с	9,5	10
2	Бросок набивного мяча 1 кг, м	3,8	3,3
3	Наклон вперед с возвышения, см вниз от поверхности	6	6
4	Выкрут прямых рук вперед-назад, см между кистями рук	50	50
5	Прыжок в длину с места, см	120	115
<b>Техническая подготовка</b>			
1	Скольжение на груди/на спине (6 м)	+	+
2	25 м кроль на груди*	+	+

3	25 м кроль на спине*	+	+
4	25 м брасс*	+	+
5	Стартовый прыжок	+	+
6	Проплывание избранным стилем 50 м без учета времени**	+	+

Примечание: \* норматив считается выполненным при отсутствии грубых ошибок в технике.

## **6. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям плаванием допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий плаванием возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях,
- глубокое погружение в воду,
- нарушении правил поведения в воде.

1.4. Занятия плаванием должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий плаванием в бассейне должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую

помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий плаванием ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проветрить (при необходимости) помещение.

2.3. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования, исправность спортивного инвентаря.

2.4. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов в месте проведения занятий.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать заниматься плаванием, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения плавательного упражнения.

3.3. Избегать столкновений, соблюдать интервалы и дистанцию.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности



или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

## **7. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ**

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **а) Основная литература**

1. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие. / А.Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 368 с. (учебное пособие для вузов).
2. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учеб. Четыре четверти. / И.Л. Ганчар. – Эксперспектива, 1998. – 351 с.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать: Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Метод. Пособие. / Л.Ф.Еремеева – СПб.: Детство-ПРЕСС, 2005. – 110 с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание. / Н.Ж. Булгакова. – Астрель; АСТ, 2005. – 160 с. (Первые шаги).

#### **б) Дополнительная литература**

1. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 864 с.
3. Учителю о педагогической технике / Под. ред. Л. И. Рувинского. – М., 1987.
4. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А.Качашкин, О.И. Попов, В.В.Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
5. Плавание. Учебник / Под ред. В.М.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 493 с.
6. Никитский Б.Н. Плавание / Б.Н.Никитский, В.С.Васильев. – Просвещение, 1975. – 208 с.

7. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание: Первые шаги в спорте. / Н.Ж. Булгакова. – М.: Астрель; АСТ, 2002. – 160 с. (Первые шаги).
8. Дорошенко И.В. Учись плавать: как за 10 дней научиться плавать. / И.В. Дорошенко. – М.: Сов. Спорт, 1989. – 64 с.
9. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
10. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Физическая культура в школе».
1. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей / Вып. 1. М.: Советский спорт, 2004. – 160 с.

#### **в) Интернет-ресурсы**

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. [http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi\\_sport.htm](http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm) – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.russwimming.ru> – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
4. <http://www.swimmchg.narod.ru> – сайт ДЮСШ по плаванию.
5. <http://www.plavaniemetod.ru> – Плавание: методика преподавания, автор Ганчар И.Л.
6. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) – Педагогическая библиотека.
7. [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) – Российская национальная библиотека.
8. [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru) – Российская государственная библиотека.
9. [www.fpo.asf.ru](http://www.fpo.asf.ru) – Сайт факультета педагогического образования