

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ УРАЙ  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

**Муниципальное автономное учреждение  
«Спортивная школа «Старт»**

Принята на заседании  
тренерского совета МАУ «СШ «Старт»  
Протокол № 2 от 14.14.2022 года

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МАУ «СШ «Старт»  
Иноземцев В.Н.

15.04.2022



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 15.04.2022 № 159

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Плавание»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год (108 часов)

Автор-разработчик:  
Инструктор-методист:  
Иванова Ольга Ильинична

город Урай  
2022

## Содержание

I. Основные характеристики программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Результаты освоения программы.....	6-7
1.5. Календарно-тематическое планирование.....	7-12
II. Организационно-педагогические условия.....	13-15
2.2. Материально-техническое обеспечение.....	15
2.3. Работа с родителями.....	15-16
Список используемой литературы.....	17-18
Приложение № 1.....	19-23
Приложение № 2.....	24

# **I. Основные характеристики программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

В концепции дошкольного воспитания решение проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья обучающихся, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья обучающихся – одна из главных стратегических задач развития страны.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств обучающихся: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание - одно из универсальных средств, способствующих всестороннему физическому развитию обучающихся и подростков. Занятия плаванием являются мощным средством укрепления здоровья и закаливания организма. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие обучающегося.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Во время занятий плаванием, обучающимся прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь обучающегося.

### **Актуальность программы**

Педагогический процесс, направленный на физкультурное дополнительное образование обучающихся, проживающих в жестких климатических условиях, приравненных к районам Крайнего Севера, имеет свои особенности. В результате резких изменений климатических условий происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной нервной системы, но и всех систем организма обучающихся младшего школьного возраста.

Низкие температуры воздуха, недостаток кислорода и солнечного света ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. Учитывая эти особенности, особое значение приобретает обеспечение достаточной двигательной активности обучающихся, как за счет разработки гибкого режима дня, во все части которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа, так и за счет дополнительного образования - кружков, спортивных секций. Занятия по плаванию и водные процедуры в бассейне способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию

обучающихся, профилактике плоскостопия и ОРВИ.

Занятия плаванием благотворно влияют на организм обучающегося. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело обучающегося находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм обучающихся младшего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что имеющаяся материально-техническая база МАУ «СШ «Старт» позволяет проводить занятия в различных игровых формах, тем самым обучающиеся легче усваивают преподаваемый материал. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

## **1.2. Цели и задачи программы**

Цель программы - обучение плаванию обучающихся младшего школьного возраста.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- приобщать обучающегося к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Данная программа разработана в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость; Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства

просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Закон Ханты-Мансийского автономного округа Югры от 01.07.2013г. №68-оз «Об образовании в ХМАО-Югре»; постановление Правительства ХМАО-Югры от 09.10.2013г. № 413-п «О государственной программе ХМАО-Югры «Развитие образования в ХМАО-Югре на 2018-2025 годы и на период до 2030 года».

### **1.3. Содержание программы**

#### Теоретическая подготовка

Рассматриваются такие темы, как техника безопасности и правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена, средства закаливания, плавание как вид спорта, техника спортивных способов плавания.

#### Общефизическая и специальная подготовка на суше

Физическая подготовка на суше направлена на укрепление здоровья, повышение физических возможностей организма, развитие силы, гибкости, быстроты и ловкости, расслабления мышц.

В процессе занятий физическими упражнениями на суше создается фундамент разносторонней подготовленности, на основе которого впоследствии удастся добиваться развития специальной силы, выносливости, спортивных возможностей.

Специальная подготовка строится на базе общефизической. Ее задачи более узкие и специфические. Воспитанники выполняют стандартную разминку и специальные упражнения по обучению скольжению на груди и дыханию.

Кроль на груди. Движения ногами, дыхание, движения руками, движение рук и дыхание, общее согласование движений.

Кроль на спине. Движения ногами, движения руками, общее согласование движений.

#### Начальное обучение в воде

Общие упражнения. Упражнения с неподвижной опорой - бортиком бассейна или пенным корытцем. Упражнения с подвижной опорой - плавательной доской. Упражнения без опоры.

Дыхание. Упражнения с неподвижной опорой. Упражнения с подвижной опорой. Упражнения без опоры.

Скольжение по воде. Упражнения с подвижной опорой. Упражнения без опоры. Упражнения на скольжение с работой рук.

Движения ногами. Упражнения с неподвижной опорой. Упражнения с подвижной опорой. Упражнения без опоры. Скольжение с работой ног и рук. Техника спортивных способов плавания

Кроль на груди. Дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Работа ног и дыхание при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение плаванию с помощью рук с

неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Обучение технике движений с неподвижной опорой, без опоры. Плавание в полной координации.

Кроль на спине. Обучение плаванию на спине с неподвижной опорой, с подвижной опорой при помощи учителя. Скольжение на спине с подвижной опорой, без опоры. Движение ног при плавании с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Гребковые движения рук. Работа ног с движением одной руки. Плавание с помощью рук с неподвижной опорой, с подвижной опорой. Согласование движений ног и рук и дыхания. Плавание в полной координации.

Прыжки в воду

Учебные прыжки в воду для освоения с водой, овладения техникой плавания: «бомбочка», «солдатик», «слоник» и т.д.

Стартовый прыжок. Подводящие упражнения - спады с различными положениями рук. Стартовый прыжок для плавания кролем на груди: исходное положение, отталкивание и вход в воду, скольжение и начальное движение ногами (выход).

Стартовый прыжок для плавания кролем на спине: исходное положение, отталкивание и вход в воду, скольжение и начальное движение ногами (выход).

Повороты

Открытые повороты: «маятник» - подплывание к поворотной стенке и касание ее, отталкивание руками от нее и постановка ног на поворотную стенку, отталкивание ногами от нее, скольжение и выход.

Закрытые повороты (скоростные) - подплывание к поворотной стенке, выполнение кувырка, постановка ног на поворотную стенку, отталкивание и выход.

Игры и развлечения

Закрепление пройденного материала, развитие физических качеств.

Контрольные тренировки

Определение уровня технической и физической подготовленности обучающихся.

#### 1.4. Результаты освоения программы

Контрольные нормативы для спортивно - оздоровительной группы

№	Ф.И.	«Звезда» на груди	«Звезда» на спине	«Поплавок»	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Кроль на груди 15 метров	Кроль на спине 15 метров
1.		+	+	+	4 м	4 м	+	+
2.		+	+	+	4 м	4 м	+	+
3.		+	+	+	4 м	4 м	+	+

Примечание:

+ норматив считается выполненным при улучшении показателей

Высокий уровень - выполнено 6-7 тестов (1 тест - 5 баллов).

Средний уровень - выполнено 4-5 тестов.

Низкий уровень - выполнено 2-3 теста.

### 1.5. Календарно-тематическое планирование

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, по основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является единственно возможным вариантом и может изменяться в зависимости от наличия материально - спортивной базы. Программный материал изложен в соответствии с годовым планом-графиком распределения учебных часов для СОГ, а также тематического плана, в котором отражены этапы и периоды подготовки, согласно поставленных задач.

Учебный план предусматривает динамику роста спортивных результатов и основывается на следующих показателях: - возраст занимающихся;

- год занятий в школе;
- количество занятий и учебных часов в неделю;
- распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1.	Общие сведения.	1	1		опрос
2.	Освоение с водой.	20	в процессе обучения	20	наблюдение
3.	Освоение элементов техники плавания кролем на груди.	46	4, в процессе обучения	42	зачет
4.	Освоение элементов техники плавания кролем на спине.	41	4, в процессе обучения	37	зачет

#### Примерный годовой план-график распределения учебных часов для группы по спортивно-оздоровительному плаванию

Содержание	Месяцы									Всего часов
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
I. Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
II. Практика	11	13	11	10	9	11	8	12	10	95
Контрольные испытания							2		2	4
всего	12	14	12	11	10	12	11	13	13	108

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы и темы занятий	Теоретические сведения	Количество часов	Упражнения для овладения	Формы аттестации/ контроля	дата проведения	
						план	факт
<b>1.</b>	<b>Общие сведения.</b>						
1.1.	Правила поведения на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья занимающихся.	Правила поведения на занятиях по плаванию. Выяснить основные причины травматизма на воде, определить меры безопасности и способы оказания первой помощи.	1		опрос	сентябрь	
<b>2.</b>	<b>Освоение с водой.</b>						
2.1.	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения для освоения с водой.	Техника выполнения основных общеразвивающих и специальных упражнений пловца, правила погружения в воду.	10	- различные виды ходьбы и бега; - комплексы общеразвивающих упражнений (круговые движения головой, в кистевых, локтевых, плечевых суставах, вращения в тазобедренном, коленных и голеностопных суставах и т.д.); - комплексы специальных упражнений (поочередные и одновременные махи руками вперед и назад, «мельница», руки в замок за спиной и наклоны вперед, выпрыгивания и т.д.) - имитационные упражнения пловца на суше.	наблюдение	сентябрь	



2.2.	Основы техники дыхания в воде. Упражнения для освоения с водой.	Правила вдоха и выдоха при погружении.	10	- выполнить вдох ртом, выдох носом на суше несколько раз, тоже, опустив в воду подбородок, а затем все лицо, постепенно увеличивать продолжительность выдоха; - Ходьба и бег по дну с различным положением рук, с гребковыми движениями рук, погружение в воду с головой, держась руками за бортик, с задержкой дыхания на вдохе.	наблюдение	сентябрь - октябрь	
<b>3.</b>	<b>Освоение техники плавания кролем на груди.</b>						
3.1.	Основы техники лежа на груди с опорой.	Техника принятия горизонтального положения с опорой.	4	- подтягивание коленей к животу, с опорой на доску или держась за бортик вытянуть ноги назад и вернуться в вертикальное положение, расслабляя руки и прижимая подбородок к груди, оттолкнуться от дна, чтобы ноги всплыли и т.д.	наблюдение	октябрь	
3.2.	Техника работы ног при плавании кролем на груди, совершенствование техники дыхания в воде.	Техника движения ног при плавании кролем на груди.	5	- держась за край бассейна, вытянуться на поверхности воды, выпрямив руки и делать удары ногами, затем совмещая с дыханием; - выполнение выдохов в воду стоя на месте.	наблюдение	ноябрь	
3.3.	Основы техники лежа на груди без опоры.	Техника принятия горизонтального положения без опоры.	4	- подтягивание коленей к животу, вытянуть ноги назад и вернуться в вертикальное положение, расслабляя руки и прижимая подбородок к груди, оттолкнуться от дна, чтобы ноги всплыли; - упражнение «звезда» на груди и «поплавок».	наблюдение	ноябрь	

3.4.	Техника отталкивания и скольжения на груди с доской, совершенствование техники работы ног кролем на груди.	Положения тела при отталкивании и скольжении.	5	- одна рука держится за край бассейна, другая на доске, оттолкнуться от стены, положить обе руки на доску и выполнить скольжение.	наблюдение	декабрь	
3.5.	Техника плавания с доской, скольжения с движениями ног кролем на груди.	Техника плавания кролем на груди с доской.	5	- одна рука держится за край бассейна, другая на доске, оттолкнуться от стены, положить обе руки на доску и выполнить скольжение; -добавить работу ног.	наблюдение	декабрь	
3.6.	Согласование работы ног при плавании кролем на груди с дыханием.	Техника вдоха при работе ног кролем на груди.	5	- руки по центру плавательной доски, вдох сперва вперед, затем в сторону; - тоже удерживая доску одними пальцами; - тоже держась за доску одной рукой, другая вдоль туловища.	наблюдение	январь	
3.7.	Техника отталкивания и скольжения на груди, совершенствование техники работы ног кролем на груди.	Положения тела при отталкивании и скольжении.	4	- руки вытянуты вперед в «стрелочке», опустить голову, оттолкнуться от стены и выполнить скольжение.	наблюдение	февраль	
3.8.	Техника плавания ногами кролем без доски, совершенствование техники скольжения.	Положение головы и рук, особенности дыхания при плавании ногами кролем на груди без доски.	5	- руки вытянуты вперед в «стрелочке», опустить голову, оттолкнуться от стены и выполнить скольжение; - добавить работу ног; - работа ног кролем у борта и в «стрелочке» с дыханием сперва вперед, затем в сторону.	наблюдение	февраль 2	
3.9.	Проплывание отрезков с задержкой дыхания.	Техника эффективного выдоха при плавании кролем на груди в «стрелочке».	5	- плавание кролем на груди в «стрелочке» с дыханием через разное количество ударов ногами.	наблюдение	март	

3.10.	Контрольные испытания.		2	«Звезда на груди», «Поплавок», скольжение на груди, 15 м кролем на груди в полной координации в сочетании с дыханием.	контроль техники	март	
<b>4.</b>	<b>Основы техники плавания кролем на спине.</b>						
4.1.	Основы техники лежания на спине, совершенствование техники плавания ногами кролем на спине.	Техника лежания на спине и возврата в вертикальное положение.	6	- стоя в воде, одна рука на бортике, вытянуть вторую руку вверх, лечь на воду, поднять подбородок, живот и ягодицы, для возврата в вертикальное положение прижать подбородок к груди, подтянуть к себе колени; - плавание ногами кролем на спине.	наблюдение	март	
4.2.	Техника работы ног кролем на спине и дыхания.	Техника работы ног кролем на спине с опорой, особенности дыхания.	6	- спиной к краю бассейна, держась за борт выполнять движения ногами кролем на спине.	наблюдение	апрель	
4.3.	Основы техники лежания на спине без опоры.	Техника принятия горизонтального положения без опоры.	7	- стоя в воде, вытянуть руки вверх, лечь на воду, поднять подбородок, живот и ягодицы, для возврата в вертикальное положение прижать подбородок к груди, подтянуть к себе колени; - упражнение «звезда» на спине.	наблюдение	апрель	
4.4.	Техника отталкивания и скольжения на спине с доской, совершенствование техники работы ног кролем на спине.	Положения тела при отталкивании и скольжении.	6	- одна рука держится за край бассейна, другая на доске, оттолкнуться от стены, положить обе руки на доску и выполнить скольжение.	наблюдение	апрель	
4.5.	Техника плавания с доской, скольжения с движениями ног кролем на спине.	Техника плавания кролем на спине с доской.	6	- одна рука держится за край бассейна, другая на доске, оттолкнуться от стены, положить обе руки на доску и выполнить скольжение; -добавить работу ног.	наблюдение	апрель	

4.6.	Техника скольжения на спине с последующей работой ног, совершенствование техники плавания кролем на спине.	Сдача контрольных нормативов.	10	- лицом к краю бассейна, держаться одной рукой за борт, другая на доске, оттолкнуться от стены, положить вторую руку на доску и скользить лежа на спине, тоже без доски. - выполнив скольжение, добавить работу ног, сперва с доской, затем без доски, следить за дыханием; плавание кролем на груди.	наблюдение	май	
4.7.	Техника скольжения на спине с последующей работой ног, совершенствование техники плавания кролем на спине.	Основы выполнения скольжения на спине, техника работы ног кролем на спине без опоры.	2	Звезда на спине», скольжение на спине, 15 м кролем на спине в полной координации в сочетании с дыханием.	тестирование	май	
<b>Итого часов в год:</b>			108				

## 11. Организационно-педагогические условия

Реализацию программы осуществляют тренеры-преподаватели:

- имеющие высшее или среднее профессиональное образование;
- профессиональная категория педагога - не требуется;
- уровень квалификации соответствует профилю программы.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы: 5-7 лет, независимо от уровня подготовленности и физических качеств.

Сроки реализации образовательной программы и предъявляемые требования:

Программа рассчитана на 1 год обучения включает общефизическую, специально физическую, теоретическую, практическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и рекомендациями СанПиН 2.4.3648-20.

Программа рассчитана на 36 недель непосредственной работы в условиях образовательной школы. Программа предусматривает три занятия в неделю по 45 минут, в зависимости от подготовленности занимающихся продолжительность занятия может быть сокращена и составлять 30-40 мин.

В основу комплектования спортивно-оздоровительных групп входит обязательное условие-допуск врачей педиатра.

Направленность программы:

Программа является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - учебно-познавательной,
- по форме организации - групповой,
- по времени реализации - годичной подготовки (1 учебный год).

### **Комплектование спортивно-оздоровительных групп**

Возраст (лет)	Объём учебно-тренировочной работы (часы в неделю)	Минимальное количество обучающихся (чел. в группе)	Максимальное количество обучающихся (чел. в группе)
5-7	3	8	15

Методы работы:

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности тесно связано с принципом систематичности и

последовательности в обучении. Так, в начале обучения обучающиеся выполняют упражнения с интервалами отдыха и в непрерывном режиме в упрощенном виде, доступном для начинающих. Это помогает им в дальнейшем осваивать более сложные, но имеющие много общего в структуре движения.

При выборе упражнений учитываются возрастные особенности обучающихся.

Используя образно-игровой метод, слова и показ, указание ориентиров, непосредственную помощь при выполнении упражнений, групповой метод обучения, педагог создает положительный эмоциональный фон занятий.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. По своей структуре учебно-тренировочное занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть может проводиться только на суше или на суше и частично в воде, основная — только в воде, заключительная — в воде и на суше.

*Подготовительная часть (10 мин).* Построение занимающихся, переключка, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (частично могут проводиться и в воде), знакомство с подвижными играми.

*Основная часть (30 мин).* Изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

*Заключительная часть (5 мин).* Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой, т. е. самопроверка освоения материала урока. Подведение итогов урока.

Учебно-тренировочное занятие по плаванию с обучающимися дошкольного и младшего школьного возраста по своему типу может быть:

- *Учебным* - посвящается изучению нового материала.
- *Учебно-игровым* - предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре или игровой форме.
- *Игровым* - содержит игры и развлечения.
- *Контрольным* - на нем анализируются результаты текущей и итоговой успеваемости.

Наиболее успешно учебный материал осваивается в том случае, если он изучается комплексно почти на каждом занятии.

Ожидаемые результаты:

- снижение заболеваемости обучающихся и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение обучающегося к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- освоение с водой и овладение занимающимися некоторых элементов техники плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде открытых занятий с приглашением родителей занимающихся.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля.

## 2.1. Материально-техническое обеспечение

Освоение с водой происходит в малом бассейне. Занятия на закрепление техники плавания с доской и без доски можно проводить в большом бассейне (25 м). Большой бассейн должен быть оборудован натяжными дорожками, ориентировочными флажками.

### Необходимый инвентарь:

№ п/п	Наименование	Единица измерений	Кол-во
1	Бассейн	штук	1
2	Мячи	штук	10
3	Доски для плавания	штук	20
4	Секундомер		2
5	Свисток	штук	2

### Организация занятий

Занятия проходят в течение одного учебного года. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, 31 мая. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной программы на 36 недель.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, игры, тестирование. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером-преподавателем и утверждается в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся.

## 2.2. Работа с родителями

Индивидуальная работа с родителями может проводиться в форме непосредственного и опосредованного взаимодействия. В качестве опосредованного взаимодействия со школой разрабатываются памятки, информационные листы для родителей, где содержится различная информация о часах и днях консультаций для родителей со стороны тренера-преподавателя и администрации; основные мероприятия за год и д.р.

Информация выполняет еще одну важную функцию - поддерживают

уверенность родителей в том, что они являются частью образовательного коллектива, равноправными участниками процесса воспитания и обучения обучающихся. Другая форма опосредованного общения - календари, где отмечены даты проведения основных соревнований, мероприятия, в которых могут и должны участвовать родители.

Непосредственное взаимодействие - встречи и беседы, которые носят развивающую и поддерживающую функцию. От успешного развития взаимодействия выигрывают все стороны. Положительным результатом для педагогов становится повышение уважения со стороны родителей и общества в целом, улучшение межличностных взаимоотношений с ними, повышение авторитета, удовлетворенность своей работой. Для родителей результатом становится лучшее знание своих детей и обучающих программ, уверенность в том, что при обучении учитывается их мнение и пожелание, увеличение родительской компетентности, укрепление семьи и улучшение общения с детьми. Для обучающихся выигрыш очевиден. Он проявляется в лучшем отношении к секции, к тренировочным занятиям, в развитии их знаний и умений, успешном социальном становлении.

Основные формы общения родителей и тренеров-преподавателей:

- организация родительских собраний, индивидуальных встреч, интересных и полезных встреч со специалистами.
- работа телефонной линии, по которой родители связываются с тренерами-преподавателями или получают консультацию.
- проведение неформальных встреч родителей, обучающихся и тренеров-преподавателей (праздники, спортивные игры и т.д.)
- уважительное общение с учетом культурной, религиозной, национальной и этнической принадлежности родителей.

Деятельность тренерско-преподавательского состава школы по организации работы с родителями реализует следующие цели:

Цели и задачи работы с семьей:

- просветительская - повышение педагогической культуры родителей;
- консультативная - совместный психолого-педагогический поиск методов эффективного влияния на ребенка;
- коммуникативная - обогащение семей опытом по воспитанию обучающихся.

### **Список используемой литературы**

1. Н.Ж. Булгакова «Познакомьтесь - плавание»
2. Н.Ж. Булгакова «Теория и методика плавания» 2014 год.
3. В.А. Баранов «Плавание начальное обучение» 2013 год.
4. Р. Гузман «Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей», 2013 год
5. З.П. Фирсов «Спорт в воде» 2012 год.



6. Н.Ж. Булгакова «Плавание» 2013 год
7. А.Д. Викулов «Плавание» 2012 год
8. Карпенко Е. «Плавание. Игровой метод обучения», 2009г.

#### Интернет-ресурсы

[www.fina.org/](http://www.fina.org/)- сайт международной федерации водных видов спорта

[www.len.eu/](http://www.len.eu/)- сайт Европейской федерации плавания

[www.omegatising.com/](http://www.omegatising.com/)- сайт с богатейшим архивом данных о плавании, протоколы, фото

[www.swimrankings.net/](http://www.swimrankings.net/)- сайт официального рейтинга Европейской федерации плавания (LEN) и некоторых других национальных федераций в Европе

[www.insweep.com/](http://www.insweep.com/)- Европейский плавательный сайт. Новости, информация, ссылки, результаты

[www.russwimming.ru/](http://www.russwimming.ru/)- сайт всероссийской федерации плавания

<http://www.ugra-aquatics.ru/>- сайт Федерации плавания и водного поло Югры

[www.swimming-russia.blogspot.ru/](http://www.swimming-russia.blogspot.ru/)- информационный сайт - новости, результаты соревнований, книги о плавании

[www.i-swimmer.ru/](http://www.i-swimmer.ru/) - сайт сообщества пловцов и любителей спортивного плавания

[www.swimming.ru/](http://www.swimming.ru/)- сайт о плавании, ведущий в России, все о плавании.

[www.swimnews.com/](http://www.swimnews.com/)- сайт новостей из мира плавания.

[www.swimsport.ru/](http://www.swimsport.ru/)- сайт - ежедневные новости водных видов спорта - плавание, прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание - социальная сеть пловцов и многое другое.

[www.swim-ussr.narod.ru/](http://www.swim-ussr.narod.ru/)- очень информативный сайт о легендарных отечественных пловцах и тренерах

[www.openwaterswimmer.blogspot.com/](http://www.openwaterswimmer.blogspot.com/)- от новичка до профессионала: новости, соревнования, дневник тренировок, работа над техникой, силой, скоростью и выносливостью

[www.swimwiththestars.com/](http://www.swimwiththestars.com/)- сайт видео по технике плавания, тренировочные лагеря, семинары.

[www.swim7.narod.ru/](http://www.swim7.narod.ru/)- сайт тренеров по плаванию: групповое и индивидуальное обучение, статьи и видео по технике плавания, фотоальбомы, обратная связь.

[www.virtual-swim.com/](http://www.virtual-swim.com/)- Подробнейшая возможность рассмотреть со всех сторон технику плавания в виде анимированных 3D роликов

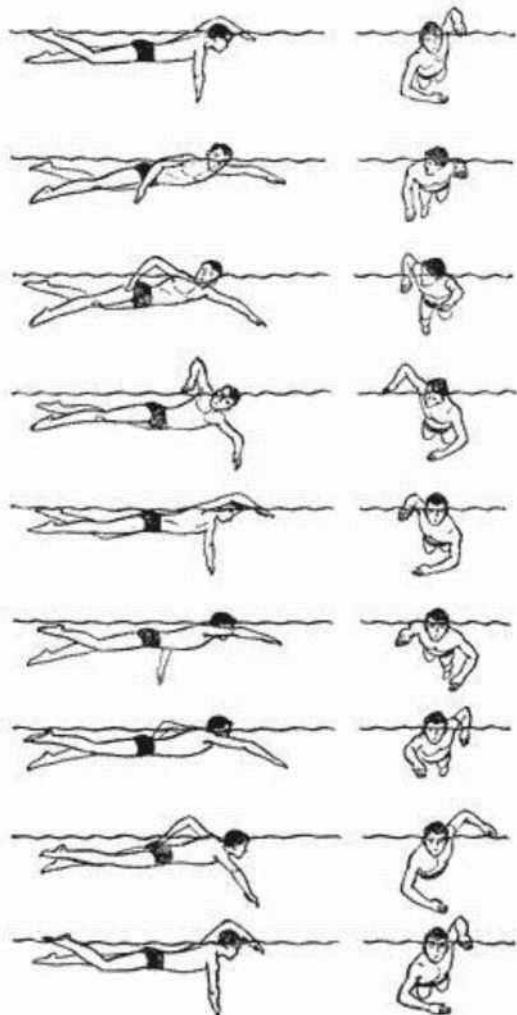
[www.healthyswim.ru/](http://www.healthyswim.ru/)сайт обучения плаванию.

<http://swim-video.ru/>- сайт с видео на тему плавания, техника, соревнования.

## Учебно-методический комплекс

## Обучение техники плавания кролем на груди

Кроль—самый быстрый способ спортивного плавания. Применяется в заплывах вольным стилем, на последних этапах эстафеты, в комплексном плавании, в современном многоборье и т.д.



## Положение тела

Базовое обучение технике плавания кролем непосредственно в воде начинается с освоения правильного положения тела пловца. В идеале, мы должны лежать на водной поверхности практически горизонтально, с опущенным в воду лицом.

Дальнейшее обучение плаванию кролем на груди заключается в освоении верной работы рук, постановке дыхания и изучении техники движения ног.

## Работа рук

В кроле обучение технике плавания наиболее сосредоточено именно на оттачивании движений рук.

На рисунке видно, что с началом движения в воде плечи пловца начинают разворачиваться влево-вправо относительно продольной оси его тела. Это позволяет включиться в работу во время выполнения гребка других групп мышц туловища, что в свою очередь упрощает выход рук из воды и их пронос по воздуху. Поворот плеч осуществляется до тех пор, пока подмышечная впадина не покажется из воды.

При заплыве кролем руки пловца движутся попеременно: если гребок производится левой рукой, правая в это время проносится над водой и наоборот. Рука, совершающая гребок, заканчивает его выполнение на уровне бедра и вынимается из воды. Параллельно с этим другая рука пловца входит в воду под острым углом и затем протягивается вперед и немного вниз, принимая обтекаемое положение.

Гребок выполняется согнутой рукой с высоко поднятым локтем, что даёт возможность удерживать кисть и предплечье почти перпендикулярно движению плеча. Обычно кисть совершает движение вниз примерно на уровне продольной

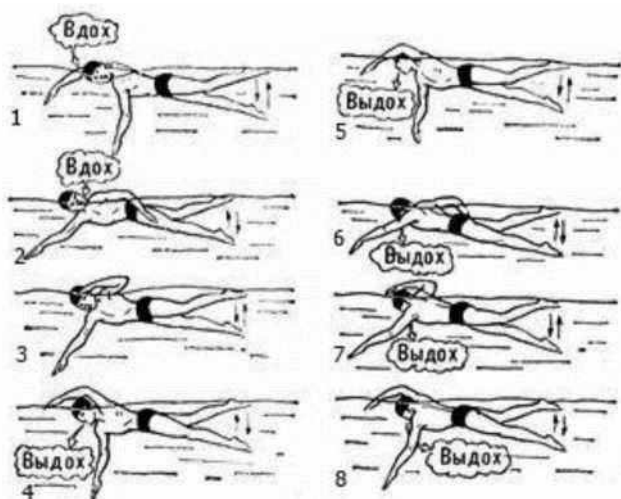
оси тела или чуть заходя за неё. Максимальное сгибание руки в локтевом суставе приходится на середину гребка. В этот момент угол между предплечьем и плечом должен быть почти равен  $90^\circ$ .

Грести нужно с непрерывным усилием. Для увеличения скорости в конце гребка выполняющая его рука должна ускорить своё движение. В противном случае гребущая рука превратится в своеобразный тормоз из-за снижения давления воды.

Основная часть гребка совмещается с небольшим разворотом тела в сторону гребущей руки. Это позволяет усилить гребок за счёт дополнительной работы мышц туловища. В конце основной стадии ладонь гребущей руки оказывается на линии бёдер.

На заключительном этапе гребка происходит последовательный выход из воды плеча, предплечья и кисти. Выводимая из воды рука сгибается в локте, поднимая его над водой, и начинается движение плеча вперёд. При достижении локтем крайнего верхнего положения, кисть начинает входить в воду на уровне одноимённого плеча.

### Дыхание



Как правило, вдох в кроле выполняется под разворот одного из плеч, для чего плывущий поворачивает голову в сторону. Обычно кроллисты производят по одному вдоху и выдоху на 2 гребка руками.

Однако наряду с классической техникой дыхания в кроле существует и так называемая двусторонняя схема дыхания, постепенно завоевывающая всё большую популярность среди опытных спортсменов.

Вдох производится в сторону руки, завершающей гребок, в момент начала её выхода из воды. Вдыхать нужно глубоко. После вдоха плывущий поворачивает голову вперёд и опускает лицо в воду, начиная осуществлять выдох. Выдох должен быть полным, однако его выполнение относительно равномерно распределяется на оставшееся до следующего вдоха время движения. Завершаться выдох должен интенсивно — это избавляет от попадания воды в рот при последующем вдохе. Соотношение продолжительности вдоха к выдоху 1:3.

### Работа ног

Во время заплыва пловец попеременно совершает ногами встречные движения вверх-вниз с небольшим разворотом бёдер из стороны в сторону. Движения выполняются от бедра. Затем в работу вовлекаются голень и стопа. На

подготовительном этапе стопа движется вверх. Основная рабочая фаза приходится на движение стопы вниз - удар.

В самом начале бедро из верхнего положения начинает опускаться. Нога сгибается в колене, вслед за чем стопа сначала проходит к поверхности воды, а затем, как бы опираясь о воду своей тыльной стороной, устремляется вниз за бедром. Это основная часть - удар стопой, во время которого согнутая нога начинает выпрямляться. По мере того как стопа и голень двигаются вниз, бедро начинает подниматься вверх, позволяя стопе во время полного выпрямления ноги осуществить захлёстывающий удар вниз.

После удара почти прямая нога начинает двигаться вверх. Бедро вновь меняет направление своего движения и, опережая голень и стопу, начинает опускаться. Всё повторяется.

Многие тренировки по плаванию кролем посвящены согласованию движений ног. Когда одна нога из крайнего верхнего положения устремляется вниз, другая из крайнего нижнего положения начинает одновременное движение вверх. Наибольшее расстояние между ступнями плывущего при работе ног составляет около 30-40 см и зависит от скорости передвижения. Например, при высокой скорости расстояние может сокращаться, т. к. возрастает быстрота движений стоп, и их вертикальный путь становится короче.

Работа ног хоть и не даёт кролистам значительного продвижения, однако хорошо согласованные движения ног помогают усилить отдельные этапы работы рук, обеспечивают сравнительно высокое, обтекаемое и уравновешенное положение тела плывущего.

#### Ошибки при плавании кролем

Наиболее часто у новичков при обучении технике плавания кролем встречаются следующие ошибки:

- Приподнятая над водой голова, когда лицо не полностью погружено в воду.

В отличие от старых правил, по которым вода не должна была касаться линии роста волос и начала лба, а глаза плывущего были обращены вперёд, современная школа плавания требует от пловца, чтобы на поверхности воды была только макушка головы, глаза смотрят прямо вниз — на дно под собой.

Шея находится на одной прямой линии со спиной.

- Чрезмерный поворот головы при вдохе.

Это ошибка ведёт к потере баланса — тело начинает разворачивать вслед за головой.

- Малый разворот тела.

Приводит к тому, что голова плывущего с трудом разворачивается в сторону, тем самым препятствуя полноценному вдоху.

- Неверное использование воздушного кармана.

Новичкам трудно сразу поймать воздушный карман, который оказывается ниже предполагаемого уровня. В результате обучающийся для совершения вдоха вынужден высоко поднимать голову.

- Ступня в форме сапога.

Вместо того, чтобы быть вытянутыми практически в одну линию с ногами и работать с ними в одной плоскости, стопы перпендикулярны голени и развёрнуты в стороны. Встречается у взрослых начинающих пловцов, которые в первую очередь освоили брасс. Обучающиеся с этой проблемой справляются практически сразу благодаря большой гибкости и подвижности суставов.

- Задержка выдоха.

Этот вид ошибки при плавании кролем присущ не только новичкам, но и достаточно опытным спортсменам. Поздний выдох не оставляет достаточно времени на выполнение глубокого вдоха, что в свою очередь отнимает силы и снижает скорость.

Упражнения для обретения максимальной обтекаемости тела в воде

Почти все ошибки в плавании кролем так или иначе связаны с неправильным положением тела в воде. Без их устранения дальнейшее обучение плаванию кролем на груди весьма затруднительно. Потому каждая тренировка по плаванию должна начинаться с упражнений на развитие чувства тела и приобретение навыков оптимального положения в воде.

Упражнения №1

Оттолкнитесь от бортика и лягте на воду. Ваши руки расслаблены и располагаются по бокам, шея составляет прямую линию с остальной частью позвоночника, глаза смотрят в дно бассейна. Пробыть в этом положении до момента остановки тела.

Не пытайтесь максимально удерживаться на поверхности воды. Наоборот, позвольте воде как можно сильнее обтекать тело, оставляя над её поверхностью лишь макушку. Если вы почувствуете, что погружены в воду сильнее остальных, не огорчайтесь — это абсолютно нормально. Главная ваша цель — держать тело в полностью прямом положении.

Повторяйте это упражнение не менее 10-ти раз в начале каждого вашего занятия.

Упражнения №2

Оттолкнитесь от бортика, лягте на воду, но руки протяните вперёд и держите на ширине плеч. Важный нюанс: руки должны располагаться под небольшим углом (от 15° до 30°) к уровню воды. Глаза обращены строго вниз, шея выпрямлена и расслаблена. Во время продолжения движения тела в воде старайтесь руки вытянуть как можно дальше вперёд, при этом удерживая их на ширине плеч.

Если всё сделано правильно, вы почувствуете, что при выполнении данного упражнения намного проще оставаться на плаву, чем при выполнении предыдущего упражнения. Чем сильнее вытянуты руки, тем легче и дальше скользит ваше тело. Протягивая далеко вперёд руки, вы даёте своей верхней части тела дополнительный вес. Происходит совмещение центра тяжести с центром плавучести.

Упражнение №3

Начинать следует на глубокой стороне бассейна. Произведите глубокий вдох, лягте на воду, опустив в неё лицо, и постарайтесь максимально расслабить

руки и ноги. Благодаря воздуху в лёгких ваша грудь останется на плаву, но ноги и руки начнут опускаться.

Когда тело остановится, вы должны оставаться в полностью расслабленном состоянии. Медленно переместите свои руки в положение “длинного бревна”. Помните, что руки находятся в воде под небольшим углом к её поверхности. Как только руки примут нужное положение, протяните их как можно дальше вперёд. При этом ноги начнут автоматически подниматься.

Как высоко поднимутся ноги, зависит от вашего телосложения. У мускулистой ноги не доходят до поверхности воды, у людей с наличием хотя бы минимального излишка жировой прослойки всплывут.

Если же ноги не устремляются к поверхности воды, погрузите голову и руки чуть поглубже в воду.

Выполняйте это упражнение в начале каждой своей тренировки около 5-ти раз. Вскоре чувство обтекаемости станет для вас привычным, и вы сможете удерживать ноги в нужном положении с помощью спинных мышц.

Выведение рук вперед начинается сразу после гребка, кисти приближаются друг к другу с поворотом ладоней вниз.

Выполняя толчок ногами назад, пловец, удерживая стопы в положении носки взяты на себя, разводит их в стороны и сильно отталкивается от воды внутренними поверхностями стоп и голеней. Ноги постепенно двигаются по направлению друг к другу и выпрямляются в коленях. Толчок начинается с разгибания ног последовательно в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Четкой границы между подтягиванием и толчком нет, они выполняются единым слитным движением. После толчка ногами пловец скользит по инерции, при этом ноги выпрямлены и соединены вместе.

Дыхание. В течение цикла движений пловец обычно делает один вдох и один выдох. Быстрый вдох и медленный выдох выполняются через рот. После вдоха лицо опускается в воду так, чтобы линия воды доходила до волос, и делается выдох.

Согласование движений рук и ног с дыханием в брассе. Из и. п. - скольжения (руки впереди, ноги вместе, голова опущена в воду) руки начинают гребок, в конце которого ноги, сгибаясь в коленных и тазобедренных суставах, подготавливаются к толчку (подтягивание). После гребка руки вытягиваются вперед, а ноги, заняв и. п. для толчка, выполняют мощный хлыстообразный толчок. Пловец скользит вперед с вытянутыми руками и ногами. Вдох выполняется во время гребка руками. Затем лицо опускается в воду и делается продолжительный выдох, в течении которого выполняется толчок ногами.

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ В БАССЕЙНЕ.**

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через регистратуру по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку 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 - 18 человек на одного тренера преподавателя.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является в бассейн к началу прохождения учащихся через регистратуру. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
2. Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
4. Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.
3. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности - это сделать - отменить занятие.
5. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.