

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Северо-Енисейская спортивная школа»

РАССМОТРЕНО:
педагогическим советом
МБУ ДО «ССШ»
Протокол от «15» 04 2026 № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ССШ»
Д.В. Герасимов
Приказ от «15» 04 2026 № 336/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ПЛАВАНИЕ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Уровень реализации: базовый

Срок реализации: 1 год

Составители:

Беленя Н.А.,
зам. директора по УВР;
Маюрова Л.В.,
методист;
Мугаллямова Н.В.,
тренер-преподаватель по плаванию

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Содержание программы	9
1.4.	Планируемые результаты	16
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»		
2.1.	Календарный учебный график	17
2.2.	Условия реализации программы	17
2.2.1.	Материально-техническое обеспечение	17
2.2.2.	Кадровое обеспечение	19
2.2.3.	Информационное обеспечение	20
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы	20
2.4.	Методические материалы	22
2.5.	Воспитательная работа	27
	Список литературы	31
Приложения		
	Приложение № 1. Контрольные нормативы по ОФП и СФП (сентябрь, декабрь, май)	33
	Приложение № 2. Теоретическое тестирование для промежуточной аттестации	35
	Приложение № 3. Диагностика метапредметных результатов	38
	Приложение № 4. Диагностика личностных результатов	39
	Приложение № 5. Игры на воде	40
	Приложение № 6. Упражнения для изучения спортивных способов плавания	45
	Приложение № 7. Восстановительные и оздоровительные мероприятия	52
	Приложение № 8. Технологическая карта учебно- тренировочного занятия	55
	Приложение № 9. Здоровьесберегающие технологии	59
	Приложение № 10. План-конспект учебно-тренировочного занятия	61

РАЗДЕЛ № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание» (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов на отделении плавания МБУ ДО «ССШ» (далее - Учреждение).

Программа учитывает: особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества; методы контроля; психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. от 01.07.2020);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – ФЗ-329);
- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-127);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ");
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва, 2021 год;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края, Красноярск, 2025 год;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Устав МБУ ДО «ССШ».

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Новизна Программы заключается в комплексном подходе к обучению и оздоровлению - программа сочетает обучение технике плавания с оздоровлением организма, закаливанием, развитием физических качеств (выносливости, координации, силы). Например, наряду с традиционными методами применяются упражнения из аквааэробики: Ватсу, Нейрогимнастика и техники дыхания Бодифлекс и Стрельниковой.

Акцент делается на индивидуальный подход в обучении, работу с каждым ребёнком с учётом его состояния здоровья, интересов, уровня подготовленности. Дифференцируются знания, физические нагрузки и приёмы педагогического воздействия. Это позволяет каждому обучающемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

Актуальность Программы.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы «Плавание» подтверждается ее соответствием потребностям современных детей и их родителей. Программа направлена на эффективное решение актуальных проблем детского развития, что соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному запросу. Кроме того, актуальность программы обусловлена рядом факторов, включая современные требования к физическому воспитанию, укреплению здоровья населения, обеспечению безопасности и личностному развитию.

Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык, который может пригодиться в различных ситуациях, включая спасение на воде. Устойчивый навык плавания обеспечивает безопасность при проведении занятий и соревнований. Для того чтобы плавать, не нужно обладать особыми способностями. Плавание имеет важное значение для физического развития детей, поскольку является прекрасным средством закаливания и повышения устойчивости организма к простудным заболеваниям, содействует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепляет опорно-двигательный аппарат ребёнка. Занятия плаванием развивают выносливость, силу, быстроту, координацию движений, гибкость, способствуют гармоничному формированию организма, укреплению мышечного корсета. Поэтому

квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных задач в области физического воспитания и обеспечения безопасности, особенно среди подрастающего поколения. В связи с этим дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Плавание» для детей 6-12 лет приобретает особое значение, поскольку ее реализация не только помогает обучающимся приобрести жизненно важные умения и навыки плавания, но и может послужить эффективным способом физического развития и укрепления здоровья.

Отличительной особенностью Программы является применение различных методов и приёмов обучения, сочетающих тренировочные занятия в бассейне и на суше – в спортивном зале (сухое плавание): в тренировочный процесс включаются общеразвивающие и имитационные упражнения на суше, что способствует более эффективному освоению техники плавания.

Программа направлена на вовлечение несовершеннолетних лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание детей, формирование культуры здорового образа жизни, создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья, выявление спортивно одаренных детей.

Кроме этого, реализация дополнительной общеразвивающей программы по плаванию предусматривает работу с обучающимися, обладающими различным уровнем физической подготовки, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа ориентирована на потребности обучающихся в физической активности, имеет оздоровительный характер и способствует успешному освоению выбранного вида спорта без чрезмерных физических нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс строится на основе индивидуализации обучения, с учетом личных потребностей конкретного обучающегося при обучении плаванию. С этой целью разрабатывается индивидуальный учебный план, предусматривающий вариативные формы физического воспитания и спортивных достижений.

Программа предусматривает создание специальных условий для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), инофонов, направленных на адаптацию обучения, коррекцию нарушений, укрепление здоровья и социальную адаптацию. Дифференцированный подход, где задания и нагрузка по программе «Плавание» варьируются в зависимости от уровня подготовки, возраста, особенностей психофизического развития обучающегося, предполагает использование индивидуального образовательного маршрута, который составляется по результатам диагностики физического развития, психологического состояния и уровня мотивации.

Программа имеет базовый уровень освоения содержания, предполагающий прежде всего, освоение основных стилей спортивного плавания, а при необходимости и углубленное изучение избранного вида спорта.

Требования к условиям реализации Программы

Адресат Программы: группы обучающихся формируются из девочек и мальчиков 6 - 12 лет примерно одного уровня физической подготовленности., желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта. Основным составом объединения являются разновозрастные группы обучающихся. Комплектация групп осуществляется учащимися примерно равного уровня подготовленности.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе. Группы формируются из зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Сроки реализации Программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы - 216 часов. Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяются Учреждением самостоятельно с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

Наполняемость учебных групп: минимальная наполняемость учебной группы - 12 человек, максимальная - 15 человек.

Условия приема детей.

При вступлении в программу обучающиеся обязаны предоставить медицинское заключение от врача (справка), подтверждающее их допуск к занятиям данным видом спорта. Зачисление осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей либо по заявлению самого обучающегося, достигшего 14-летнего возраста. Подача заявлений осуществляется через автоматизированную информационную систему «Навигатор дополнительного образования Красноярского края».

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (2 x 45 мин. с 10 минутным перерывом). Занятия проводятся в бассейне и спортивном зале, общая продолжительность занятия составляет - 90 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Формы реализации образовательной программы:

Основная форма реализации программы - традиционная,

представляющая собой линейную последовательность освоения содержания в течение периода обучения по программе в одной образовательной организации.

Для того, чтобы гибко организовывать процесс обучения по плаванию, индивидуализировать программу и улучшить качество подготовки как новичков, так и юных спортсменов, используются дистанционные и электронные технологии, которые объединяют онлайн-обучение, аналитические инструменты, мобильные приложения и цифровые устройства. Это разные видеоуроки, текстовые материалы, которые рекомендуются обучающимся для самостоятельного изучения и анализа. Школа «Плавать просто» позволяет организовывать дистанционные тренировки с анализом техники, рекомендациями, видеоуроками и планами тренировок. Мобильное приложение Swim Coach Plus позволяет записывать тренировки на видео, сравнивать технику с рекордсменами, добавлять голосовые и текстовые комментарии, которые помогают отслеживать прогресс, планировать тренировки и анализировать результаты. Это повышает эффективность тренировок и обеспечивает контроль за прогрессом юных спортсменов-пловцов. Такие подходы, с применением цифровых технологий в плавании позволяют:

- индивидуализировать тренировки, так как программы и устройства учитывают физиологические и биомеханические особенности каждого спортсмена;

- получать мгновенную обратную связь, оперативно корректировать технику;

- оптимизировать нагрузки, так как анализ данных помогает избежать излишней усталости и улучшать восстановление;

- обеспечивать доступность, потому что дистанционные форматы обучения позволяют заниматься в удобное время и из любого места.

Сочетание традиционных, дистанционных и электронных технологий при реализации программы по плаванию повышает эффективность обучения, делает его более гибким и персонализированным.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся, посредством занятий плаванием, овладение основами техники плавания.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоёмах;

- сформировать базовые знания по плаванию, гигиене спорта и простейшим приёмам закаливания;

- познакомить с историей развития отечественного плавания;

- сформировать знания о спортивных и прикладных техниках плавания;

дать знания о методах и способах спасения людей на воде;

освоить элементы основных стилей плавания - кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй и брасс (проплывать дистанцию 25 метров избранным способом).

Развивающие:

способствовать развитию общих и специальных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);

способствовать укреплению физиологических систем организма - сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;

укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;

способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни;

формировать умение оценивать влияние занятий по плаванию на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

развивать умение работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

выявлять, развивать и поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Воспитательные:

воспитать понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;

воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;

воспитать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;

воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизм, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов на спортивной арене;

формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Прак тика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	84	2	82	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	52	2	50	Сдача контрольных нормативов

3.	Участие в соревнованиях	12	-	12	Результаты участия
4.	Техническая подготовка	24	4	20	Контрольные упражнения
5.	Тактическая подготовка	20	2	18	Беседа, опрос
6.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа, опрос
7.	Психологическая подготовка	6	-	6	Беседа, опрос
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1	5	Тестирование
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	4	Прохождение медосмотра
	Итого	216	33	183	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП) (84 ч.)

Теория (2 ч.) Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практика (82 ч.)

Упражнения на суше (41 ч.)

Упражнения для развития силы.

Общеразвивающие упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др.

Упражнения с отягощениями начиная с 11 лет (набивные мячи до 2–х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Упражнения для развития выносливости.

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15 – 30 м.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с ускорением: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Спортивные игры. Основы техники ведения, передачи, ударов, мяча. Мини-футбол, пионербол, (игры проводятся по упрощенным правилам).

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, типа: «Борьба в квадратах», «Охрана побережья», «Борьба за флажки», «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната».

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, амплитудные или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; повороты туловища; сгибания и разгибания туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения: расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Упражнения для развития ловкости.

Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полушпагат, стойка на лопатках и др.

Упражнения на воде (41 ч.)

Плавание различными методами с помощью движений лишь рук, лишь ног и с полной координацией движений, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, прыжки в воду, приемы спасания тонущих, подвижные игры в воде, водное поло.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП) (52 ч.)

Теория (2 ч.) Подводящие, подготовительные и специальные упражнения для освоения техники спортивных способов плавания.

Практика (50 ч.)

Упражнения по освоению с водой. Ходьба в воде, бег в воде. Погружение в воду с головой. Ныряние под воду. Выпрыгивание в воде. «Поплавок», «звезда», «медуза». Скольжение без движений ногами «стрелочка». Скольжение с движением ногами «торпеда». Игра «Ловцы жемчуга».

Упражнения на дыхание. Опускание головы в воду на задержке дыхания. «Вдох–выдох в воду» «Вдох–погружение до дна–выдох–всплытие» «Вдох–произнести букву «У». У бортика в положении лёжа «вдох–выдох в воду».

Упражнения на скольжение. Скольжение на груди с толчком от дна бассейна. Скольжение на спине с толчком от дна бассейна. Скольжение на груди с толчком от бортика бассейна. Скольжение на спине с толчком от бортика бассейна.

Специальные физические упражнения в парах с бросками и ловлей набивных мячей.

Упражнения для изучения техники кроля на груди. Упражнение для изучения движений ногами и дыхания. Упражнения для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники кроля на спине. Упражнения для изучения движений ногами Упражнения для изучения движений руками Упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники брасса. Упражнения для изучения движений ногами. Упражнения для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

Упражнения для изучения техники дельфина. Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.

Упражнения для изучения техники стартов. Упражнения по изучению техники старта с тумбочки. Упражнения по изучению техники старта из воды.

Упражнения для изучения техники поворотов. Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди. Упражнения для изучения поворота «маятником».

Раздел 3. Участие в соревнованиях (12 ч.)

Практика (12 ч.) Участие в физкультурно–спортивных мероприятиях согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО «ССШ», посвященные памятным датам.

Раздел 4. Техническая подготовка (24 ч.)

Теория (4 ч.) Терминология плавательных элементов. Плавание кролем на спине. Плавание вольным стилем. Плавание брассом. Плавание баттерфляем.

Практика (20 ч.)

Упражнения на суше

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине в сочетании с дыханием; прыжки вверх и вперед–вверх из и. п. «старт пловца».

Упражнения в воде

Кроль на груди: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук и вариантами дыхания; плавание на «сцепление», плавание с «обгоном», плавание с двухстороннем дыханием, плавание на каждый третий и пятый гребок; плавание двухударным кролем; плавание кролем с задержкой дыхания и др.

Кроль на спине: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками; плавание с помощью движений ногами и одной руки; плавание с «подменой», «обгоном», плавание на «сцепление», плавание с вдохом как под левую, так и под правую руку; плавание с помощью движений ногами кролем и одновременно движений руками и др.

Баттерфляй: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками баттерфляем и ногами кролем; плавание с помощью движений ногами баттерфляем и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра; плавание с помощью движений ногами баттерфляем в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук; плавание на спине с помощью движений ногами баттерфляем и одновременных гребков руками.

Брасс: плавание с полной координацией движений; плавание с помощью движений руками; плавание с помощью движений ногами (руки вытянуты вперед; руки у бедер); плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и со слитным согласованием; плавание с различным согласованием дыхания; плавание брассом на спине с отдельным и слитным согласованием движений руками и ногами; плавание брассом с поздним вдохом и др.

Повороты: поворот кувырком вперед без касания стенки рукой при плавании кролем на груди; поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху при плавании брассом и баттерфляем; открытый и закрытый поворот с проносом ног по воздуху при плавании на спине; повороты при переходе со

способа баттерфляй к способу на спине, от способа на спине к способу брасс, от способа брасс к способу кроль на груди.

Старты: варианты техники старта с тумбочки при плавании кролем на груди, брассом и баттерфляем (с махом руками вперед, с круговым движением рук); старт с захватом; старт «пружиной»; старт из воды при плавании на спине.

Игры и развлечения в воде, учебные прыжки: «Пятнашки», «Эстафеты с мячом», «Эстафета с транспортировкой предмета»; «Баскетбол на воде».

Раздел 5. Тактическая подготовка (20 ч.)

Теория (2 ч.) Тактическая подготовка, её содержание, приёмы.

Практика (18 ч.)

Основные тактические варианты проплывания дистанций:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное проплывание дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Основные варианты проплывания дистанций с учетом действий соперников: лидирование и стерегущая тактика.

Упражнения на точное выполнение раскладок скоростей по отрезкам дистанции.

Раздел 6. Теоретическая подготовка (8 ч.)

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 ч.)

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Выдающиеся спортсмены Красноярского края, России.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 ч.)

Костная и мышечная системы. Сердечно–сосудистая и дыхательная системы. Нервная система.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека (1 ч.)

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 ч.)

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Тема 5. Спортивные соревнования (1 ч.)

Обязанности и права участников. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

Тема 6. Состояние и развитие плавания (1 ч.)

История развития плавания в мире и в нашей стране. Достижения пловцов России на мировой арене.

Тема 7. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий плаванием (1 ч.)

Необходимое оборудование помещений бассейна и зала сухого плавания. Необходимое оборудование для занятий в воде.

Тема 8. Техника безопасности на занятиях плаванием и профилактика травматизма (1 ч.)

Техника безопасности на занятиях плаванием. Соблюдение правил поведения на занятиях в спортивном зале, бассейне, душевых, во время проведения спортивно–массовых мероприятий и соревнований. Профилактика травматизма, как основное направление техники безопасности занимающихся плаванием.

Раздел 7. Психологическая подготовка (6 ч.)

Практика (6 ч.) Обучение универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания.

Раздел 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (6 ч.)

Теория (1 ч.) Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика (5 ч.) Сдача контрольных нормативов.

Раздел 9. Медицинские, медико-биологические мероприятия (4 ч.)

Практика (4 ч.) Прохождение ежегодного медицинского периодического осмотра.

Раздел 10. Подведение итогов освоения Программы обучения.
Демонстрация умений и навыков обучающихся. Показательные выступления обучающихся на соревнованиях по плаванию.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организуется образовательный процесс в рамках данной общеразвивающей программы с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. При этом создаются специальные условия обучения, воспитания и развития в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии. Под этими условиями понимаются:

- использование специальных образовательных технологий и методов обучения и воспитания, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения индивидуального пользования;
- предоставление услуг помощника, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь;
- проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий;
- обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале;
- гигиенические требования посещения бассейна;
- теоретические аспекты техники плавания.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно проплыть кролем на груди, на спине и дельфином на ногах 25 метров;
- техники плавания кролем на груди, на спине и дельфином на ногах;
- выполнения старта и техники поворотов.

Обучающийся должен выполнить нормативы ГТО в своей возрастной категории.

Личностные:

- проявлять положительные черты характера: настойчивость, терпеливость к трудностям, упорство, ответственность;
- дисциплинированность, смелость, трудолюбие, стремление и волю к победе;
- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки, поведение;
- достойно принимать радость победы и горечь поражения.

Метапредметные:

Познавательные:

- понимать роль плавания в укреплении здоровья;
- уметь самостоятельно планировать свой режим дня;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Регулятивные:

- уметь объективно оценивать свои действия и действия соперника;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок.

Коммуникативные:

- уметь строить дружественные отношения со всеми членами учебно-тренировочной группы;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

В рамках реализации программы предусматривается участие обучающихся в учебно-тренировочных сборах муниципального и краевого масштаба, а также в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях по плаванию, проводимых на муниципальном и краевом уровнях. Кроме этого, обучающиеся участвуют в официальных спортивных мероприятиях по плаванию в составе сборных команд, что обеспечивается учреждением в рамках предоставления государственной услуги.

**РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Продолжительность одного занятия	Количество часов в неделю	Количество учебных дней	Количество часов в год	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1.	1 год	01.09.2025	31.05.2026	36	90 мин.	6	108	216	Май 2026

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования	Кол-во	Цель использования	Как часто используется
Оборудование помещений бассейна и зала сухого плавания				
1.	Резиновые коврики и дорожки резиновые разного размера	15 шт.	Для хождения босиком во избежание скольжения	Регулярно
2.	Вешалки	15 шт.	Переодевание до и после плавания	Регулярно
3.	Фены	5 шт.	Для сушки волос после плавания	Регулярно
4.	Скамейки	8 шт.	Переодевание до и после плавания	Регулярно
5.	Шест спасательный нетонуций	4 шт.	Для соблюдения техники безопасности	
7.	Спасательные круги	2 шт.	Для соблюдения техники безопасности	
8.	Термометр комнатный, водный	3 шт.	Для контроля температуры воды и воздуха	Регулярно
9.	Пластиковый стеллаж на колесах	1 шт.	Для хранения инвентаря	Регулярно
10.	Корзины большие	3 шт.	Для хранения инвентаря	Регулярно

Оборудование для занятий в воде				
1.	Надувные игрушки (маленькие)	10 шт.	Наглядно-игровой материал для младшего возраста	По плану
2.	Игрушки надувные большие	6 шт.	Игровой и демонстрационный материал	Как сюрпризный момент
3.	Кольца цветные, тонущие 18 см	20 шт.	Демонстрационный и игровой материал	По плану
4.	Цветные тонущие палочки	10 шт.	Игровой и дидактический материал для плавания под водой	По плану
5.	Обручи нетонущие	1 шт.	Игровой и дидактический материал	По плану
6.	Баскетбольные корзины плавающие	2шт.	Игровой материал	По плану
7.	Мяч резиновый	6 шт.	Игровой материал, используется также как кольцоброс	По плану
8.	Игрушки-рыбки	8 шт.	Игровой и дидактический материал для тренировки дыхания	По плану
9.	Доски плавательные	15 шт.	Игровой и дидактический материал - скольжение по поверхности воды	По плану
10.	Ласты детские	15 шт.	Дидактический материал для совершенствования работы ног	По плану
11.	Нарукавники для плавания оранжевые	6 пар	Для соблюдения техники безопасности	В соответствии с потребностями детей
12.	Круги для плавания	3 шт.	Для соблюдения техники безопасности и как игровой материал	По плану
13.	Корзины для хранения игрушек	6 шт.	Для хранения и как игровой материал	По плану
14.	Мячи надувные	6 шт.	Игровой и дидактический материал	По плану
15.	Нудлы цветные длинные	10 шт.	Для тренировки техники передвижения на воде	По плану

16.	Веревка поплавками	с	2 шт.	Для организации упражнений на воде	По плану
-----	-----------------------	---	-------	---------------------------------------	----------

2.2.2. Кадровое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию реализуется кадрами, чьи квалификация и обязанности регулируются законодательством, профессиональными стандартами и внутренними документами организации. Тренеры-преподаватели по плаванию имеют высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт».

Требования к квалификации тренера-преподавателя, который проводит занятия по плаванию:

- соответствие профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель» (утверждён приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н);

- соответствие Единому квалификационному справочнику должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждён приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н).

Для работы с детьми важно понимание педиатрических основ и возрастной психологии. Тренер-преподаватель должен владеть методиками обучения плаванию, знать правила безопасного поведения на воде, иметь навыки оказания первой помощи.

При реализации Программы необходимо наличие медицинского работника. Медицинская сестра - обязательный сотрудник при занятиях с детьми. Она проводит предварительный осмотр перед каждым занятием, контролирует гигиеническое состояние условий проведения занятий.

Основные должностные обязанности тренера-преподавателя:

- проводить учебные занятия по плаванию согласно программе. Занятия строить с учётом возрастных особенностей, принципов систематичности, последовательности и оздоровительной направленности; соблюдать санитарно-гигиенические нормы, правила эксплуатации оборудования и инвентаря;

- составлять расписание занятий для групп с учётом возраста и уровня подготовки;

- вести документацию (план работы, календарно-тематическое планирование, сетка занятий);

- инструктировать занимающихся о правилах поведения в бассейне и на воде;

- контролировать безопасность во время занятий, оказывать первую помощь при необходимости;

- взаимодействовать с родителями, медицинским персоналом и другими сотрудниками;

- обязательно проходить (как и все сотрудники, работающие в бассейне), регулярные медицинские осмотры, инструктаж по охране труда и обучение по оказанию первой помощи;
- проходить профессиональное обучение по программам повышения квалификации один раз в три года.

2.2.3. Информационное обеспечение

Перечень Интернет-ресурсов

https://vk.com/wall-135061728_8041

https://vk.com/wall-135061728_8021

https://vk.com/wall-135061728_7963

https://vk.com/wall-135061728_7881

https://vk.com/wall-135061728_7853

https://vk.com/wall-135061728_7908

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 июля 2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществлении деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение *итоговой аттестации* по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам *не предусмотрено*.

Оценка образовательных результатов носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Формы аттестации: беседа, наблюдение, турнир, зачетные занятия, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

Входная диагностика позволяет определить уровень знаний, умений и навыков, компетенций у обучающегося, чтобы выяснить, насколько ребенок готов к освоению данной программы. Входная диагностика проводится в случае, если это предусмотрено условиями набора обучающихся.

Текущий контроль включает следующие формы: наблюдение, контроль практических работ, самостоятельность работы и другие.

Программой по плаванию предусмотрено *тестирование*, которое проводится в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль в конце первого полугодия обучения. *Промежуточная аттестация* проводится в конце года обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

В случае, если обучающий по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50%

занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни), но не более двух раз в сроки, определяемые организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске или отпуске по беременности и родам.

Контроль и аттестация осуществляются в соответствии с локальным актом Учреждения «Положение о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации». В зачет также могут учитываться *результаты соревновательной деятельности* обучающихся за весь период обучения.

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы, тестового задания и др.:

- *уровень «высокий»* - обучающийся ответил практически на все вопросы (100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

- *уровень «средний»* - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

- *уровень «низкий»* - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, материал анкетирования и тестирования, протокол соревнований и др.

Оценка уровня образовательных результатов у обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание» осуществляется посредством следующих *видов контроля*:

- *входной контроль* (сентябрь, приложение № 1) (стр. 33);
- *текущий контроль* (декабрь, приложение № 1) (стр. 33);
- *промежуточный контроль* (май, приложение № 1) (стр. 33).

Инструменты оценки результатов

- *Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)*. Разрабатываются по видам подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, теоретическая и др.). Позволяют оценить уровень овладения навыками и знаниями.

- *Тестирование физических качеств*. Включает оценку быстроты, выносливости, гибкости, силы. Например, тесты на длину скольжения, проплывание дистанций разными способами плавания.

- *Проверка теоретической подготовки*. Проверяется в ходе тренировочных занятий или соревновательной деятельности.

- *Педагогическое наблюдение*. Используется для отслеживания динамики физического развития, уровня подготовленности,

функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок.

- **Мониторинг.** Включает текущий и промежуточный контроль в конце учебного полугодия или года обучения. Результаты заносятся в протоколы и обрабатываются в электронном виде.

- **Итоговая аттестация.** Проводится по окончании программы, может сопровождаться получением документа об успешном освоении программы.

- **Формы фиксации результатов.** Используются дневник достижений обучающихся и портфолио.

Контроль за динамикой физического развития и прогрессом обучающихся позволяет тренеру-преподавателю увидеть у обучающихся степень освоения техники плавания, уровень физической выносливости и адаптации к нагрузкам и скорректировать дальнейшую работу, путём изменения объёма и интенсивности тренировок, с учётом индивидуальных особенностей и выявленных пробелов, а также подбора индивидуальных заданий по программе плавания.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает применение различных методов и приемов организации образовательной деятельности обучающихся.

Используются **методы:**

- **словесный** (объяснение, беседа, рассказ);
- **наглядный** (показ педагогом или обучающимся упражнений и техники плавания, демонстрация наглядный пособий, показ фото и видеоматериалов, кинофильмов);
- **практический** (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, метод примера и др.);
- **соревновательно-игровой** (игры, различные типы соревновательной активности, показательные выступления).

При реализации Программы используются разнообразные **приемы:** объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий, моделирование соревнований (приложение).

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; категории обучающихся (дети с ОВЗ, дети-инвалиды, инофоны) и др.;

Формы работы с обучающимися:

- групповые тренировочные занятия на суше и в воде;
- теоретические аудиторные занятия;
- тестирование, диагностирование;
- игры-эстафеты;
- спортивные праздники, соревнования;

- индивидуальная работа.

Формы организации учебного занятия - практическое занятие, соревнование, турнир;

Педагогические технологии, применяемые при реализации программы - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология дистанционного обучения, здоровьесберегающая технология и др.

Здоровьесберегающие технологии (организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии. Обеспечивают безопасные условия занятий и рациональную организацию процесса обучения. Включают:

- закаливание (контрастность температуры воды и воздуха, ходьба по массажным/корректирующим дорожкам);
- дыхательную гимнастику (в т. ч. по методике А. Н. Стрельниковой);
- дозирование физической нагрузки с учётом возраста, пола и уровня подготовки;
- соблюдение гигиенических требований и техники безопасности.

Игровые технологии. Особенно эффективны для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Позволяют:

- повысить мотивацию и интерес к занятиям;
- преодолеть страх перед водой;
- быстрее освоить базовые навыки плавания через игру.

Примеры игровых упражнений и игр:

- «Звёздочка», «Торпеда», «Стрелочка» (на груди и на спине), «Поплавок», «Медуза», «Дельфин» — для освоения положения тела в воде;
- «Надуй шар», «Одуванчики» — для тренировки дыхания;
- «Собери камушки», «Наведи порядок» — игры с нестандартным оборудованием для развития координации;
- сюжетно игровые занятия: «В гостях у крокодила», «В гости к черепахе» и т. п.

Принцип реализации: «от простого к сложному», с постепенным превращением игровой ситуации в учебную.

Личностно-ориентированные технологии. Ставят в центр обучения личность ребёнка и создают условия для его самореализации. *Предполагают:*

- индивидуальный подход с учётом возрастных и физических особенностей;
- создание атмосферы доверия, сотрудничества и поддержки;
- предоставление возможностей для творчества и проявления инициативы;
- использование технологии сотрудничества («Не рядом, не над ним, а вместе!»).

Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ).

Используются для повышения эффективности обучения и интереса детей.

Примеры применения:

- подбор иллюстративного материала (презентации, фото, видео);
- демонстрация техники плавания (видеоуроки, анимации);
- знакомство с историей плавания, достижениями спортсменов;
- использование интерактивного оборудования (интерактивная доска, планшеты).

Психолого-педагогические технологии в программе по плаванию направлены на формирование психологической готовности спортсменов, развитие профессионально важных качеств, мотивацию, саморегуляцию и адаптацию к тренировочному процессу и соревнованиям. Они включают как методы психологической подготовки, так и педагогические подходы, учитывающие индивидуальные особенности обучающихся.

Психолого-педагогические методы подготовки:

- *Беседы и лекции по психологическому образованию.* Направлены на формирование мотивации, развитие волевых качеств и самоконтроля.

- *Косвенное внушение.* Используется в беседах с другими людьми в присутствии спортсмена для снятия противодействия внушениям и борьбы с негативизмом.

- *Гетеротренинг* (обучение аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют формулировки самовнушений.

- *Аутотренинг.* Самостоятельное использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления для создания необходимого психического состояния.

- *Психорегулирующая и психомоторная тренировка,* простейшие методы саморегуляции (самоубеждения, самоприказы, дыхательные и мимические упражнения).

Технология поэтапного освоения техники плавания.

Систематизирует процесс обучения двигательным действиям. *Этапы:*

1. Ознакомление с движением на суше (общее представление без отработки деталей).
2. Изучение движения в воде с неподвижной опорой (бортик, дно бассейна).
3. Изучение движения в воде с подвижной опорой (плавательные доски, «калабашки»).
4. Выполнение движения в воде без опоры (скольжение, плавание).

Последовательность изучения техники кроля (на груди/спине):

- положение тела;
- дыхание;
- движения ногами;
- движения руками;
- общее согласование движений.

Ключевые принципы, лежащие в основе применения технологий:

- всестороннее развитие - сочетание физической, умственной, нравственной и эстетической подготовки;
- оздоровительная направленность - подбор нагрузки с учётом состояния здоровья;
- воспитывающее обучение - использование занятий для воспитания личностных качеств;
- сознательность и активность — понимание пользы упражнений и вовлечённость в процесс;
- доступность - соответствие упражнений возрасту, полу и уровню подготовки.

Структура учебно-тренировочного занятия

Готовясь к учебно-тренировочному занятию (УТЗ) по плаванию, тренер-преподаватель должен прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

Этапы УТЗ	Содержание	Длительность
Подготовительный	Объяснение задач занятия. Разминка. Общеразвивающие, оздоровительные, подготовительные упражнения	до 10 мин
Основной	Решение основных задач занятия: обучение и совершенствование техники плавания, развитие специальных качеств. Специальные и подвижные игры	до 30 мин
Заключительный	Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия	до 5 мин

Один академический час равен 45 минут.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Алгоритм учебно-тренировочного занятия по плаванию обычно включает три последовательные части: подготовительную, основную и заключительную. Структура и содержание могут варьироваться в зависимости от этапа подготовки, возраста занимающихся, их уровня квалификации и конкретных задач занятия.

Подготовительная часть направлена на организацию занимающихся, их функциональную и психологическую подготовку к основной части тренировки. В неё входят:

- *Организация группы:* построение, расчёт, объяснение задач занятия.
- *Общая разминка:* ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ) для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.
- *Специальная разминка:* подготовка мышечных групп, которые будут задействованы в основной части.
- *Имитационные и специальные упражнения на суше:* например,

упражнения для имитации дыхания, движения руками или ногами.

- *Подготовительные упражнения в воде*: элементарные передвижения, погружения, всплывания, упражнения на дыхание, учебные прыжки в воду.

Продолжительность подготовительной части может составлять примерно 15-20% от общего времени занятия.

Основная часть проводится в воде и направлена на решение конкретных задач: изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов, поворотов, развитие общей и специальной выносливости, скорости и т. д. В этой части *могут использоваться*:

- *Методы обучения технике*: целостно-конструктивный (в полной координации) и расчленённо-конструктивный (по частям).

- *Методы развития физических качеств*: равномерный, переменный, повторный, интервальный.

- *Использование дополнительных средств и приспособлений*: досок, ласт, колобашек, плавательных лопаток и других, которые помогают развивать силу, выносливость, улучшать технику. silverswim.ru

Основная часть обычно занимает наибольшую часть занятия (примерно 60–70% от общего времени).

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма в относительно спокойное состояние. В неё могут входить:

- *Медленное плавание.*

- *Игры или эстафеты*, которые улучшают эмоциональное состояние спортсменов и облегчают перенесение тренировочных нагрузок.

- *Подведение итогов занятия*: краткая оценка деятельности и достижений обучающихся в свете поставленных задач, ориентация на дальнейшие достижения.

Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением, расчётом и сообщением домашнего задания (примерно 10–15% от общего времени).

Дополнительные аспекты УТЗ:

- *Теоретическая подготовка*: беседы, лекции, просмотр и анализ учебных фильмов, видеозаписей, просмотр соревнований.

- *Учёт индивидуальных особенностей*: комплектование групп, планирование нагрузок с учётом гендерных и возрастных особенностей, уровня подготовленности.

- *Использование словесных, наглядных и практических методов обучения*: объяснение, показ, беседа, команды, жестикуляция, практические упражнения.

- *Контроль и оценка*: проведение контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки, анализ результатов для разработки программы последующей подготовки.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Плавание» необходимы следующие

комплексы и материалы:

1. Теоретическое тестирование для итоговой аттестации (*приложение № 2*).
2. Диагностика метапредметных результатов (*приложение № 3*).
3. Диагностика личностных результатов (*приложение № 4*).
4. Комплекс игр на воде (*приложение № 5*).
5. Упражнения для изучения спортивных способов плавания (*приложение № 6*).
6. Восстановительные и оздоровительные мероприятия (*приложение № 7*).
7. Технологическая карта занятия по плаванию «Совершенствование техники плавания кролем» (*приложение № 8*).
8. Здоровьесберегающие технологии (*приложение № 9*).

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными пловцами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремлённой и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. При этом в условиях спортивной школы эта цель взаимосвязана с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение наивысших спортивных результатов.

Некоторые ключевые аспекты воспитательной работы:

- *Формирование нравственных качеств.* Воспитание честности, доброжелательности, скромности, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия, уважительного отношения к товарищам, соперникам, тренеру, судье и зрителям.

- *Развитие волевых качеств.* Стимулирование проявления воли, неукоснительного выполнения намеченных целей, вера в возможности каждого ученика. Волевые качества формируются через постепенное наращивание трудностей в процессе занятий, самоконтроль за достижением целей, выполнение домашних заданий.

- *Привитие интереса к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.* На начальном этапе работы с группой ставится задача привить интерес к занятиям, сдружить детей, добиться добросовестного выполнения заданий тренера. Этому способствуют интересное построение занятий, применение игрового метода, поощрение даже небольших достижений каждого.

- *Создание положительного морального климата в коллективе.* Здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Постановка чётких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы способствует решению воспитательных задач.

- *Связь с общеобразовательной школой и родителями.* Регулярный контроль за учёбой занимающихся в школе, наблюдение за их поведением в быту. Тренерско-преподавательский состав устанавливает личные контакты с директорами, классными руководителями и родителями спортсменов.

Формы воспитательной работы могут включать:

- участие в общественно-политических мероприятиях, акциях;
- регулярные общие собрания, спортивные вечера, встречи с выпускниками учреждения;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогазет, фотовитрин;
- встречи с выдающимися спортсменами и тренерами, показательные выступления;
- участие в самодеятельном строительстве спортивных лагерей и площадок, ремонте оборудования и инвентаря, озеленении территории спортивной школы;
- участие в организации и проведении соревнований внутри спортивной школы, в районе в качестве судей;
- экскурсии и культпоходы, в том числе на соревнования, с дальнейшим их коллективным обсуждением;
- тематические диспуты, беседы, круглые столы, праздники и др.

Важные факторы, влияющие на формирование личности спортсмена: личность тренера-преподавателя, организация учебно-тренировочного процесса, психоэмоциональная атмосфера в группе, отношение к традициям, мотивация (в том числе моральная), наставничество более взрослых и квалифицированных спортсменов над более молодыми и др.

Воспитательные мероприятия с юными пловцами направлены на формирование личностных качеств, развитие дисциплины, командного духа, нравственных ценностей и мотивации к занятиям спортом. Они проводятся на всех этапах подготовки и включают, как тренировочные занятия, так и внеучебные активности.

№ п/п	Мероприятие	Срок реализации
1.	День открытых дверей. Флешмоб «О спорт - ты жизнь!»	сентябрь
2.	Движение первых ЗОЖ. КВЕСТ-ИГРА «Буд в движении»	сентябрь
3.	Родительское собрание «Как правильно замотивировать ребенка для достижения успеха в спорте»	сентябрь
4.	Тематическая беседа «Спортивная этика и благородство».	октябрь
5.	«Биографии сильнейших пловцов мира, России»	ноябрь
6.	«Пока мы вместе нас не победить»	ноябрь
7.	Спортивная эстафета « Комбинированный микс»	ноябрь

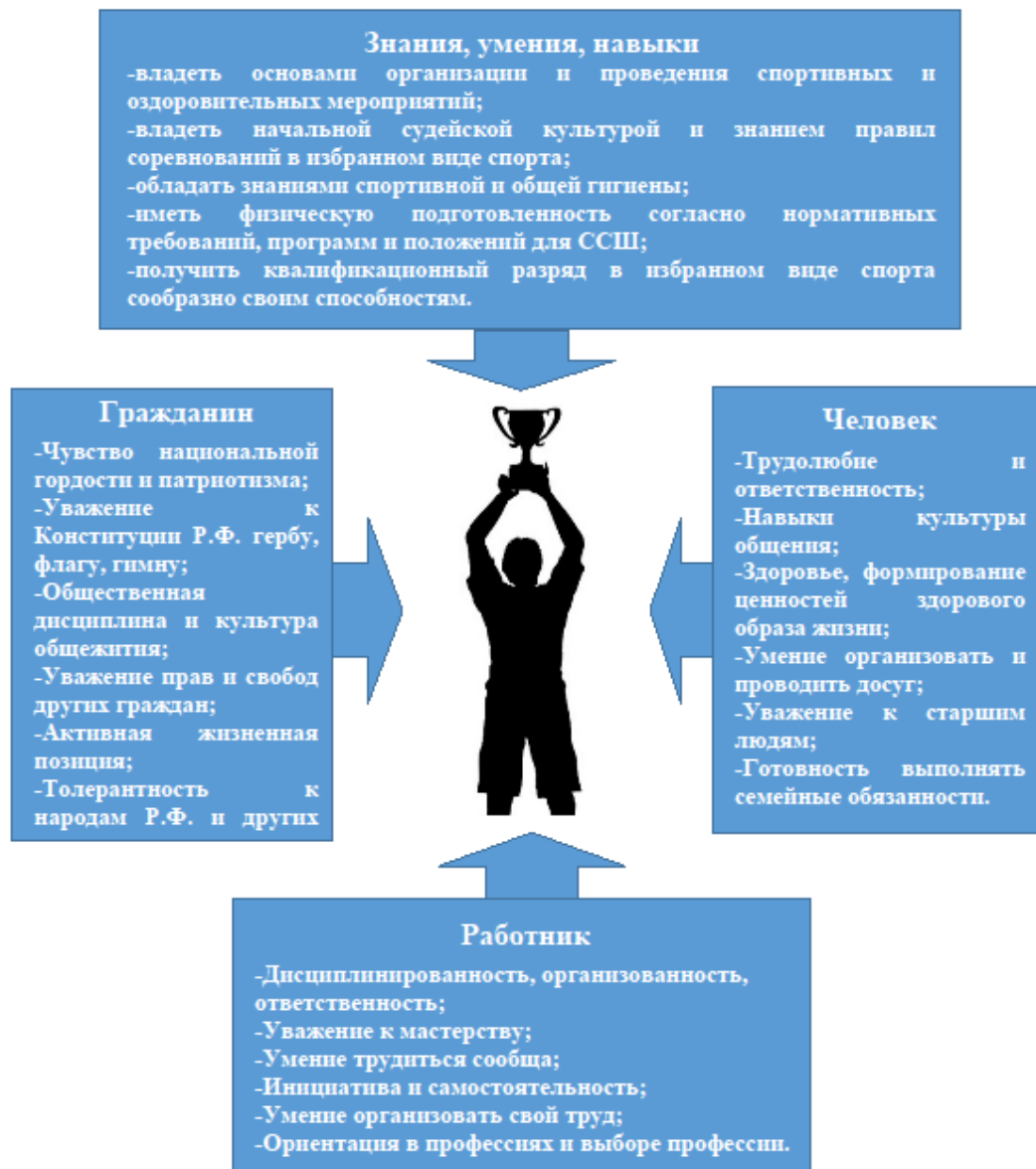
8.	Коммуникативные навыки общения»	декабрь
9.	«Значение Олимпийских игр и их история»	январь
10.	Родительское собрание «Взаимодействие между детьми на тренировках»	январь
11.	Мероприятие 23+8, посвященное 23 февраля – Дню защитника отечества» и празднованию дня 8 марта	март
12.	«Выдающиеся советские и российские спортсменки»	март
13.	Тренинг «Мир без носили - вместе мы справимся»	апрель
14.	Мероприятия направленные на формирование культуры общения с взрослыми и внутри детского коллектива (тренинг, круглый стол)	по договоренности с психологом
15.	Мероприятия совместно с родителями (мастер–классы, акции)	в течение года
16.	Патриотические акции: «Георгиевская лента», «Окна Победы».	май
17.	Тематическая беседа «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»	май
18.	Родительское собрание «Успехи и перспективы спортивных достижений детей»	май
19.	Соревнования по плаванию	согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
20.	Профилактические беседы по ПДД с родителями и воспитанниками	в течение года
21.	Цикл информационных мероприятий «Допинг в спорте»	в течение года
22.	Эстафеты, квесты (совместно с родителями)	в течение года

Требования к обучающимся в спортивной школе являются едиными для всех обучающихся и передаются от старших к младшим в форме традиций. Достижения юных спортсменов широко освещаются на информационных стендах в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Северо-Енисейская спортивная школа» и плавательном бассейне.

МОДЕЛЬ ВЫПУСКНИКА МБУ ДО «Северо-Енисейская спортивная школа»

Модель выпускника спортивной школы - это предполагаемый результат совместной деятельности учреждения и семьи, который характеризует их представления о наиболее важных качествах личности ребёнка, которыми должен обладать выпускник спортивной школы.

Выпускником ССШ считается обучающийся, закончивший обучение и выполнивший учебные нормативы данного года и этапа обучения.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные акты (Указы Президента, Постановления Правительства, приказы, письма и т. д.):

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года) (с учётом поправок, внесённых Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 №6-ФКЗ, от 05.02.2014 №2-ФКЗ, от 21.07.2014 №11-ФКЗ, от 14.03.2020 №1-ФКЗ) // Официальный интернет-портал правовой информации.

2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 28.11.2025) // Собрание законодательства РФ. 2007. №50. Ст. 5577.

3. Постановление Правительства РФ от 30.09.2021 №1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации „Развитие физической культуры и спорта“» (ред. от 25.12.2025) // Собрание законодательства РФ. 2021. №41. Ст. 6749.

4. Приказ Министерства спорта РФ от 12.12.2025 №1136 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта „плавание“» (зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2026 №85175) // Официальный интернет-портал правовой информации.

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Для тренера-преподавателя:

1. Авдиенко, В. Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера /В. Б. Авдиенко, И. Н. Солопов. - Москва: ИТРК, 2019.

2. Булгакова, Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: методические рекомендации / Н. Ж. Булгакова. - Москва: Спорт, 2016.

3. Булгакова, Н. Ж. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова. -Москва: Юрайт, 2018.

4. Вайцеховский, С. М. Физическая подготовка пловца / С. М. Вайцеховский. Москва: ФиС, 2019.

5. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники /Р. Гузман. - Минск: Попурри, 2018.

6. Макаренко, Л. П. Содержание и структура многолетней подготовки юных пловцов / Л. П. Макаренко. - Москва: ГЦОЛИФК, 2018.

7. Программы начального обучения плаванию /под ред. С. И. Ежиковой. Москва, 2018. - 70 с.

Для родителей и обучающихся:

1. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н. Ж. Булгакова. - Москва: ФиС, 2000.

2. Булгакова, Н. Ж. Учите детей плавать / Н. Ж. Булгакова. - Москва, 2017.
3. Велитченко, В. К. Как научиться плавать / В. К. Велитченко. - Москва: Terra-Спорт, 2000. - 96 с.
4. Горбунов, В. В. Вода дарит здоровье / В. В. Горбунов. - Москва, 2019.
5. Левин, Г. Плавание для малышей / Г. Левин. - Москва, 2018.
6. Литвинов, А. А. Азбука плавания / А. А. Литвинов, Е. В. Иванчин. - Санкт-Петербург, 2018.
7. Фирсов, З. П. Плавание для всех / З. П. Фирсов. - Москва, 2019.

Приложение №1

Контрольные нормативы по ОФП и СФП (сентябрь, декабрь, май)

Оценка результатов тестирования физической подготовленности мальчиков (юношей)

Возраст (лет)	Уровень	Бег 3х10 м (с)	Бег 30 м (с)	Бег 1000 м (мин, с)	Прыжки в длину с места (см)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	Отжимание в упоре лежа на пола (раз)	Бросок набивного мяча 1 кг на дальность (раз)	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Выкрут прямых рук вперед – назад (см)	Уровень
7	Высокий	9,2	5,7	4.30	150	4	17	300	+10	70	Высокий
8		9,0	5,5	4.10	160	5	20	350	+10	65	
9		8,8	5,3	4.00	170	6	22	370	+11	60	
10		8,6	5,1	3.50	180	7	24	400	+10	60	
11		8,4	5,0	-	190	8	26	450	+10	50	
12		8,2	4,9	-	200	9	28	500	+10	50	
13		8,0	4,8	-	210	10	30	570	+11	45	
14		7,8	4,7	-	220	11	32	650	+11	45	
15		7,6	4,6	-	225	12	34	750	+12	40	
16		7,4	4,5	-	230	13	36	850	+13	40	
17		7,2	4,4	-	235	14	38	900	+14	40	
7	Хороший	9,4	5,9	4.40	140	2	14	280	+8	75	Хороший
8		9,2	5,7	4.20	150	3	16	320	+8	70	
9		9,0	5,5	4.10	160	4	18	350	+9	65	
10		8,8	5,3	4.00	170	5	20	370	+8	65	
11		8,6	5,2	-	180	6	22	420	+8	55	
12		8,4	5,1	-	190	7	24	450	+8	55	
13		8,2	5,0	-	200	8	26	500	+9	50	
14		8,0	4,9	-	210	9	28	570	+9	50	
15		7,8	4,8	-	215	10	30	650	+10	45	
16		7,6	4,7	-	220	11	32	750	+11	45	
17		7,4	4,6	-	225	12	34	800	+12	45	
7	Средний	9,6	6,1	4.50	130	1	11	260	+6	80	Средний
8		9,4	5,9	4.30	140	2	12	300	+6	75	
9		9,2	5,7	4.20	150	3	15	330	+7	70	
10		9,0	5,5	4.10	160	4	17	350	+6	70	
11		8,8	5,4	-	170	5	19	370	+6	60	
12		8,6	5,3	-	180	6	21	400	+6	60	
13		8,4	5,2	-	190	7	23	450	+7	55	
14		8,2	5,1	-	200	8	25	500	+7	55	
15		8,0	5,0	-	205	9	27	570	+8	50	
16		7,8	4,9	-	210	10	29	650	+9	50	
17		7,6	4,8	-	215	11	31	700	+10	50	

Оценка результатов тестирования физической подготовленности девочек (девушек)

Возраст (лет)	Уровень									
		Бег 3x10 м (с)	Бег 30 м (с)	Бег 1000 м (мин, с)	Прыжки в длину с места (см)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз)	Отжимание в упоре лежа на пола (раз)	Бросок набивного мяча 1 кг на дальность (раз)	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Выкрут прямых рук вперед – назад (см)
7	Высокий	9,6	6,0	4.50	145	12	10	250	+12	60
8		9,4	5,8	4.30	150	13	11	270	+12	55
9		9,2	5,6	4.20	160	14	12	300	+13	50
10		9,0	5,4	4.10	170	15	13	330	+12	50
11		8,8	5,3	-	175	16	14	350	+12	45
12		8,6	5,2	-	180	17	15	380	+12	45
13		8,4	5,1	-	185	18	16	400	+13	40
14		8,2	5,0	-	190	19	17	450	+13	40
15		8,0	4,9	-	195	20	18	470	+14	35
16		7,8	4,8	-	200	21	19	500	+15	35
17		7,6	4,7	-	205	22	20	550	+16	35
7	Хороший	9,8	6,2	5.00	135	10	8	230	+10	65
8		9,6	6,0	4.40	140	11	9	250	+10	60
9		9,4	5,8	4.30	150	12	10	280	+11	55
10		9,2	5,6	4.20	160	13	11	300	+10	55
11		9,0	5,5	-	165	14	12	320	+10	50
12		8,8	5,4	-	170	15	13	350	+10	50
13		8,6	5,3	-	175	16	14	370	+11	45
14		8,4	5,2	-	180	17	15	420	+11	45
15		8,2	5,1	-	185	18	16	440	+12	40
16		8,0	5,0	-	190	19	17	470	+13	40
17		7,8	4,9	-	195	20	18	500	+14	40
7	Средний	10,0	6,4	5.10	125	8	6	200	+8	70
8		9,8	6,2	4.50	130	9	7	220	+8	65
9		9,6	6,0	4.40	140	10	8	250	+9	60
10		9,4	5,8	4.30	150	11	9	270	+8	60
11		9,2	5,7	-	155	12	10	290	+8	55
12		9,0	5,6	-	160	13	11	320	+8	55
13		8,8	5,5	-	165	14	12	350	+9	50
14		8,6	5,4	-	170	15	13	390	+9	50
15		8,4	5,3	-	175	16	14	410	+10	45
16		8,2	5,2	-	180	17	15	440	+11	45
17		8,0	5,1	-	185	18	16	470	+12	45

Теоретическое тестирование для промежуточной аттестации

1. Какое из определений понятия «плавание» - является правильным:

- 1) умение плавать спортивными способами;
- 2) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
- 3) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.

2. Какого вида плавания не существует в классификации:

- 1) прикладное плавание;
- 2) узорное плавание;
- 3) спортивное плавание.

3. Назовите основные особенности плавания.

- 1) горизонтальное положение тела, нахождение тела в воде;
- 2) нахождение тела в воде, выдохи в воду;
- 3) выдохи в воду, нахождение тела в воде, гребки руками и ногами;
- 4) нахождение тела в воде, гребки руками.

4. Какой эффект возникает при нахождении тела в воде?

- 1) эффект гидродинамики;
- 2) эффект гидростатики;
- 3) эффект гидроневесомости;
- 4) кумулятивный эффект.

5. Почему при плавании основная нагрузка выделительной системы ложится на почки?

- 1) потому что из-за нахождения тела в воде угнетается функция потовых желез;
- 2) потому что тело находится в горизонтальном положении;
- 3) потому что создается эффект гидроневесомости;
- 4) потому что задерживается дыхание.

6. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?

- 1) температурой воздуха;
- 2) температурой воды;
- 3) температурой воды и воздуха;
- 4) собственными ощущениями тепла и холода.

7. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

- 1) дыхательная и сердечно-сосудистая;
- 2) мышечная и нервная;
- 3) выделительная и мышечная;
- 4) дыхательная и мышечная.

8. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:

- 1) прыгать по одному сидя с бортика;
- 2) по одному, спиной к воде по лестнице;
- 3) всем вместе прыгать с бортика.

9. Как выполняются упражнения для освоения с водой:

- 1) на вдохе;
- 2) на выдохе;
- 3) с движениями конечностей.

10. Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:

- 1) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду;
- 2) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду;
- 3) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой.

11. Что означает решение оздоровительной задачи при занятиях плаванием?

- 1) научиться плавать;
- 2) регулярные занятия с соответствующей возрастной интенсивностью;
- 3) готовиться к соревнованиям;
- 4) готовиться к выполнению норматива, соответствующего возрасту.

12. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

- 5) плотность;
- 6) теплопроводность;
- 7) текучесть;
- 8) теплоемкость.

13. Как изменяется плотность человека при дыхании?

- 1) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается;
- 2) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается;
- 3) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается;
- 4) при вдохе и выдохе плотность не изменяется.

14. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

- 1) потому что морская вода теплее речной;
- 2) потому что морская вода менее плотная;
- 3) потому что плотность морской воды больше, чем пресной;
- 4) потому что в морской воде легче дышать.

15. Что означает физическое свойство теплопроводность?

- 1) накапливать тепло;
- 2) удерживать тепло;
- 3) способность материала или вещества вырабатывать тепло;
- 4) способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур.

16. Что означает статическое плавание?

- 1) отсутствие движения;

- 2) двигательные действия руками и ногами;
- 3) напряжение тела во время движений;
- 4) напряжение мышц рук и ног во время гребков.

17. Что означает динамическое плавание?

- 1) плавание с помощью разнообразных двигательных действий;
- 2) неподвижное плавание;
- 3) плавание в команде «Динамо»;
- 4) фигуры в плавании.

18. В чем суть закона Архимеда?

- 1) на тело, погруженное в жидкость, действует сила тяжести;
- 2) плавучесть тела определяется его плотностью;
- 3) на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу того количества жидкости, которое вытеснено погруженной частью тела;
- 4) на тело в воде не действуют никакие силы, так как оно находится в невесомости.

19. Что такое плавучесть?

- 1) физическое свойство материала;
- 2) физическое свойство воды;
- 3) способность двигаться на поверхности воды;
- 4) способность тела держаться на поверхности воды.

20. Почему у женщин выше плавучесть, чем у мужчин?

- 1) у женщин объем жировой ткани относительно больше, у мужчин костно-мышечная ткань плотнее;
- 2) женщины чаще имеют избыточный вес;
- 3) женщины выносливее;
- 4) женщины имеют меньшие размеры тела, мужчины в среднем выше и тяжелее.

Ключи к тесту:

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Номер ответа	3	2	1	3	1	3	1	2	1	1	2	1	1	3	4	1	1	3	4	4

Критерии оценки:

- «5» – 20–18 правильных ответов;
- «4» – 17–15 правильных ответов;
- «3» – 14–8 правильных ответов;
- «2» – менее 8 правильных ответов.

Диагностика метапредметных результатов

ФИО обучающегося	Метапредметные компетенции																	
	умение ставить цели			умение организовать свою работу			умение понимать причины успеха/неуспеха			способность к самостоятельному поиску и анализу информации			умение работать в коллективе, сотрудничать			умение разрешать конфликты		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий бал – Обучающийся не может поставить перед собой цель и не находит способы достижения поставленной цели. Организует свою деятельность только с помощью тренера – преподавателя, не осознает причины успеха/ неуспеха. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся не владеет навыками сотрудничества в коллективе, не обращается за помощью. Во время тренировок создает конфликты, и не может найти выход из спорной ситуации.

2 – средний бал – обучающийся пытается проявить инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся недостаточно владеет навыками сотрудничества в коллективе, иногда обращается за помощью. Во время тренировок не создает конфликтов, но не всегда может найти выход из сложившейся ситуации.

3 – высокий бал – обучающийся проявляет инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Умеет анализировать причины своей победы, проигрыша. Способен к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся активно сотрудничает со сверстниками и с тренером. Во время игр не создает конфликтов, может найти выход из сложившейся ситуации.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

Диагностика личностных результатов

ФИО обучающегося	Личностные свойства и качества																	
	уверенность в себе			общительность			самостоятельность, ответственность			открытость, доброжелательность			тревожность			агрессивность, раздражительность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий балл – Обучающийся не уверен в себе, не умеет сотрудничать в коллективе. Не проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Не проявляет доброжелательность по отношению к сверстникам, тренеру. Высокий уровень тревожности. В случае проигрыша ведет себя агрессивно, раздражительно.

2 – средний балл – Обучающийся недостаточно уверен в себе, пассивно сотрудничает в коллективе. Не всегда проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

3 – высокий балл – Обучающийся достаточно уверен в себе, активно сотрудничает в коллективе. Проявляет самостоятельность во время тренировок, принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

ИГРЫ НА ВОДЕ**Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды
«Кто выше?»**

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие – поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

«Полоскание белья»

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно даст играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

**Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде
«Кто быстрее спрячется под водой?»**

Играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро приседают так, чтобы голова скрылась под водой.

Вариант игры – «Сядь на дно»: по команде ведущего участники игры пытаются сесть на дно и погружаются в воду с головой.

Методические указания. Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что сесть на дно практически невозможно.

«Хоровод»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки. По сигналу ведущего они начинают движение по кругу, считая вслух до десяти. Затем делают вдох, задержав дыхание, погружаются в воду и открывают глаза. Игра возобновляется с движением в обратном направлении.

Методические указания. После того как играющие снова появятся над водой, ведущий даст им указание крепко держаться за руки, чтобы не вытирать глаза и стекающую по лицу воду.

«Лягушата»

Играющие («лягушата») образуют круг и внимательно ждут сигнала ведущего. По сигналу «Щука!» все «лягушата» подпрыгивают вверх; по сигналу «Утка!» прячутся под водой. Неправильно выполнивший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Необходимо похвалить тех детей, которые ни разу не ошиблись.

«Насос»

Играющие становятся парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой (как только один появляется из воды, другой сразу же приседает, погружаясь в воду).

Методические указания. До начала игры следует напомнить детям, что перед погружением в воду нужно обязательно сделать вдох и задержать дыхание.

«Спрячься!»

Играющие образуют круг, в центре которого находится ведущий. Участники игры быстро опускают голову в воду, когда ведущий проводит над их головами рукой или бечевкой с привязанной на конце резиновой игрушкой (вращая ее). Те, кого коснулась игрушка, выбывают из игры.

Методические указания. Участникам игры запрещается выходить за пределы досягаемости резиновой игрушки. Диаметр круга, образованного играющими, должен быть по возможности больше, а скорость вращения игрушки – меньше.

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Авария»

По команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды – это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде (до 3-5 мин) – «пока не подоспелет помощь».

Методические указания.

До начала игры ведущий подсказывает участникам, что во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок») около тела.

«Слушай сигнал!»

Вариант 1. Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине и на груди, «винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (знамение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Вариант 2. Играют две равные по силам команды. Выигрывает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

Методические указания. Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала нужен промежуток времени, достаточный для отдыха.

«Кто сделает кувырок?»

Сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед через разграничительную дорожку или мяч. Затем дается команда выполнять кувырки назад.

После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена двумя командами в виде эстафеты.

Игры с выдохами в воду **«У кого больше пузырей?»**

По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, у которого при выдохе было больше пузырей, т.е. сделавший более продолжительный и непрерывный выдох в воду.

Методические указания. Напомнить играющим, что перед погружением под воду обязательно нужно делать вдох.

«Ваньки-встаньки»

Играющие, разделившись на пары, становятся лицом друг к другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу ведущего стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполнит упражнение.

Методические указания. Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование выдоха в воду, ведущему необходимо внимательно следить за обязательным выполнением других разученных элементов: например, открывания глаз в воде.

«Качели»

Играющие становятся парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперед и опуская лицо в воду (в момент опускания лица делается выдох), они поднимают своих партнеров на спину над водой. Выигрывает пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

Игры со скольжением и плаванием **«Кто дальше проскользит?»**

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

Методические указания. При скольжении на груди руки вытянуты вперед; при скольжении на спине руки сначала вытянуты вдоль туловища, затем вперед. Скольжение выполняется в сторону мелководья.

«Стрела»

Играющие принимают исходное положение для скольжения, обязательно вытягивая руки вперед – как стрела. Ведущий и его помощники глядят в воду, берут поочередно каждого играющего одной рукой за ноги,

другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Побеждает «стрела», которая проскользит дальше всех.

Методические указания. Скольжение выполняется па груди и на спине. Игра проводится только с детьми младших возрастов.

«Торпеды»

Играющие становятся в шеренгу на линии старта и по команде ведущего выполняют скольжение с движениями ногами кролем – сначала па груди, затем на спине. Выигрывает тот, кто проплывает большее расстояние.

Методические указания. Скольжение выполняется только в сторону мелководья.

«Кто выиграл старт?»

Участники садятся на бортик бассейна, упираясь ногами в сливной желоб. По предварительной команде ведущего «На старт!» они поднимают руки вперед-вверх (кисти соединены, голова между руками). По команде «Марш!» выполняют спад в воду с последующим скольжением или скольжение с движениями ногами кролем.

Игры с прыжками в воду

«Не отставай!»

Играющие садятся на бортик, свесив ноги в воду. По сигналу ведущего они спрыгивают в воду, быстро поворачиваются лицом к бортику и дотрагиваются до него руками. Выигрывает тот, кто раньше займет это положение.

Методические указания. Игру можно проводить с не умеющими плавать, если глубина воды доходит до уровня пояса или груди.

«Эстафета»

Играющие, разделившись на две команды, садятся на бортик бассейна друг за другом. По сигналу ведущего замыкающие в каждой команде ударяют рукой по плечу сидящего впереди и прыгают в воду; каждый играющий проделывает то же самое. Выигрывает команда, все игроки которой раньше оказались в воде.

Методические указания. Напомнить участникам игры, что перед каждым прыжком нужно сделать вдох и задержать дыхание.

«Кто дальше прыгнет?»

Вариант 1. Играющие становятся па бортик бассейна на расстоянии до 1 м друг от друга, захватив пальцами ног его край. По команде ведущего они выполняют прыжок вниз ногами, отталкиваясь обеими ногами от бортика с одновременным махом руками. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

Вариант 2. На расстоянии 1,5-2 м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего участники игры стараются перепрыгнуть через этот условный рубеж вниз ногами с произвольным движением руками.

Методические указания. Если играющие не умеют плавать, то глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса. Умеющие плавать могут

прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий участник отплывет на безопасное расстояние или выйдет из воды.

«Каскад»

Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они поочередно выполняют соскок, прыжок вниз ногами или какой-либо другой прыжок.

Методические указания. Перед каждым прыжком ведущему необходимо внимательно проверять правильность принятия исходного положения.

Игры с мячом

«Мяч по кругу»

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Салки с мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Того, кто задет мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них – легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

«Мяч своему тренеру»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая – на одной линии, вторая – на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Упражнения для изучения спортивных способов плавания

Упражнения для изучения техники кроля на груди

Упражнения для разучивания движений ногами и регулирования дыхания

1. И.п. сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

3. И.п. лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

4. И.п. лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску и одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая – вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движения ногами с различными положениями рук:

а) прямые руки впереди;

б) одна рука впереди, другая вдоль туловища;

в) обе руки вдоль туловища;

г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки.

Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены.

Упражнения 6, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем – в согласовании с дыханием.

Упражнения для разучивания движений руками и регулирования дыхания

1. И.п. стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад – «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2. И.п. стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая – впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

3. И.п. то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая – у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

4. И.п. стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая – на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука закапчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14 гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох – в момент касания бедра рукой. Упражнения 15-19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад: выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из им. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем па груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. То же, с акцентом па сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Основные методические указания

В упражнении 20: вначале делается два, затем три и более циклов движений. Упражнения 21-22 вначале делаются на задержке дыхания, затем вдох делается на два цикла движений, затем – на каждый цикл.

Упражнения для изучения техники кроля на спине

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И.п. лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).
2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

5. То же, при помощи попеременных движений руками.

6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

10. Плавание при помощи движения ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая – вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра – у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении из и.п. одна рука впереди, другая – у бедра, затем – с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. И.п. - лежа па спине, правая вверху, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая – гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

2. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

3. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники стартов

Во времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду

Стартовый прыжок с тумбочки:

1. И. п. основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.

4. То же, но под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.

8. То же, но под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.

10. Стартовый прыжок с акцептом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды:

(Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине)

1. Сидя на скамейке вдоль нее (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.

3. То же, пронося руки вперед над водой.

4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходил под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.

5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

В плавании под поворотом понимают изменение направления движения на 180 градусов

В целях упрощения анализа движений при поворотах и для более успешного решения задач при обучении, повороты, условно, делятся на четыре **фазы** (части) движений:

1-я фаза – подплывание и касание стенки бассейна;

2-я фаза – вращение;

3-я фаза – толчок, скольжение;

4-я фаза – первые плавательные движения и выход на поверхность воды.

Упражнения для изучения поворота кролем на груди («сальто»)

1. И.п. стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.

2. И.п. стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и опереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.

4. И.п. стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, опереться стопами в бортик, руки вывести вперед.

5. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.

6. То же, с отталкиванием ногами от стенки.

7. То же, с подмыванием к бортику бассейна.

Упражнения для изучения поворота кролем на груди («маятник»)

1. Подплывание к стенке и касание: Приближаясь к стенке бассейна, пловец поворачивается на правый бок и касается стенки правой рукой, устанавливая кисть на поверхности или чуть выше (до 15 см над поверхностью воды). Далее рука сгибается в локте, а тело по инерции движется к стенке. Ноги начинают сгибаться в коленях и тазобедренных суставах.

2. Вращение: выполняется в наклонной плоскости вокруг передне-задней оси тела. Пловец опирается правой рукой о стенку, поднимает из воды голову и плечи. Сильно согнутые в коленях ноги подтягивает к стенке. Левая рука помогает вращению тела, делая подгребающие движения. Затем правая рука начинает выпрямляться, производится вдох. Когда правая рука полностью выпрямится, пловец отрывает ее, ставит ноги на стенку, левую руку выводит вперед. Правая рука, оторвавшись от стенки, проносится над водой вперед и соединяется с левой. К окончанию этой фазы тело находится

на левом боку, согнутые ноги стоят на стенке, руки вытянуты вперед, голова находится между руками.

3. Отталкивание: Сильный толчок ногами заканчивается энергичным разгибанием в голеностопных суставах. Во время толчка пловец поворачивается вокруг продольной оси тела для того, чтобы принять положение на груди. Отталкивание выполняется на задержке дыхания.

4. Скольжение: выполняется на глубине 40-50 см.

5. Начало плавательных движений и выход на поверхность: Когда скорость движения сравняется со скоростью движения на дистанции. Выход на поверхность осуществляется за счет движений ногами и гребка рукой.

Восстановительные и оздоровительные мероприятия

Интенсивная тренировка по плаванию проходит со значительными затратами энергии спортсмена. Для быстрого восстановления сил требуется полноценный отдых, здоровый сон и правильное питание. Организм должен перестроиться после физической нагрузки, чтобы максимально эффективно подготовиться к следующим стартам.

Восстановление спортсмена – это комплекс мероприятий, направленный на расслабление мышц и суставов, восполнение запасов жидкости в организме, питательных веществ и микроэлементов, электролитов. Главная цель восстановительного процесса – доставка легко усваиваемых веществ, необходимых для нормальной работы пловца, а также полноценный отдых и сон для восполнения жизненных сил.

Этапы восстановления

1. Полноценный сон.

2. Массаж. Для регенерации клеток и тканей мышц, расслабления после тренировки применяется самомассаж и массаж. Таким образом, кровообращение улучшается, восстановительные процессы в мышцах запускаются, появление застойных явлений исключается, обменные процессы активизируются, подвижность связок и суставов увеличивается. Эффективным является не только ежедневный общий массаж, но и местное воздействие на определенную группу мышц после интенсивных занятий.

3. Баня и сауна. Усталость после тренировки можно снять при помощи паровой бани или сауны. Под действием пара совершаются глубокие частые вдохи, что вызывает увеличение скорости притока крови и питательных веществ к органам и тканям. Продукты распада выводятся интенсивней при повышенном потоотделении. Прогретые мышцы расслабляются быстрее, болевые ощущения устраняются.

4. Ванна. Через 30 минут после тренировки можно принять горячую ванну, которая улучшает циркуляцию крови в организме, запускает процессы обмена. Необходимо контролировать температуру воды (не более 55 градусов), а также время процедуры (не более 20 минут). Для выведения токсинов и снятия болевых ощущений в ванну добавляется морская соль. Нередко профессиональные пловцы принимают ванну с ледяной водой. В этом случае вода оказывает охлаждающее действие, устраняя боли в мышцах, снимая напряжение и воспаление тканей и суставов. Мгновенное сужение кровеносных сосудов способствует интенсивному притоку крови к внутренним органам, что обеспечивает их насыщение кислородом, выводит шлаки и продукты распада после занятия. Температура воды не должна быть ниже 12⁰С, а время процедуры – не более 10 минут. Сразу после ванны спортсмену необходимо интенсивно подвигаться, чтобы разогреть мышцы и разогнать кровь.

5. Контрастный душ. Попеременное включение холодной и горячей воды способствует активизации работы сосудистой системы, улучшению кровотока, самочувствия пловца.

6. Свежий воздух. Длительные прогулки благотворно воздействуют на организм, обеспечивая достаточное поступление кислорода. Можно совмещать их с тренировкой легкой интенсивности для улучшения процесса восстановления.

7. Полноценный отдых. Принудительное снижение активности организма для полноценного восстановления. Спортсмен в течение 10 минут сидит, полностью расслабившись с закрытыми глазами. При этом важно сконцентрироваться только на приятных мыслях.

Дыхательная гимнастика БОДИФЛЕКС Комплекс упражнений для обучающихся

Бодифлекс – это такой специально разработанный комплекс упражнений для правильного дыхания, сочетающий в себе диафрагмальные дыхательные техники, различные позы на увеличение растяжки и изотонические стойки.

Плюсы дыхательной гимнастики Бодифлекс:

1. Происходит укрепление иммунитета.
2. При регулярных занятиях нет ощущения усталости.
3. Проходит раздражительность, головные боли, потому что Бодифлекс предполагает глубокое дыхание. Такие упражнения расслабляют, и это стабилизирует нервную систему.
4. Уменьшаются стрессы, мигрени, депрессии.
5. Увеличивается энергичность.



Техника релаксации и массажа в воде Watsu

Ватсу (watsu®) – это техника релаксации и массажа в воде, комплексно объединяющая поддержку тела, вытяжение мышечных тканей, мобилизацию хрящевых тканей, оздоровление суставов и массажные техники. Это прекрасная возможность отдохнуть и глубоко расслабиться, будучи поддерживаемым водой и тренером – преподавателем.

Для детей, имеющих иррациональные страхи и боязнь воды — это возможность взаимодействия с водой в очень мягкой форме, помогающая отпустить страхи и предыдущий негативный опыт.

Процедура выполняется в бассейне с водой, нагретой до температуры 33⁰С–35⁰С. Занятие проводится с использованием музыкального фона. Результатом методики является стимуляция защитных ресурсов человеческого организма, повышение жизненного тонуса, активизацию систем лимфотока и кровообращения. Улучшается снабжение энергетических точек, снимается мышечное напряжение (особенно спины и шейного отдела).

Техника Ватсу – это восстановительная реабилитация спортсменов, которая способствует достижению ими высоких результатов. Данная методика необходима тем, кто тренирует выносливость и нуждается в отдыхе в течение учебного года или после соревнований.



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

Тема занятия: «Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине с использованием здоровьесберегающих технологий»

Цель: развитие умений и навыков, необходимых для эффективного и безопасного плавания.

Задачи:

Образовательные:

- совершенствовать двигательные навыки скольжения на груди и на спине;
- совершенствовать технику согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и способствовать физическому развитию;
- развивать гибкость, силу мышц рук и ног, координацию движений, укреплять свод стопы;
- проводить профилактику плоскостопия и нарушений осанки;
- способствовать развитию сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Воспитательные:

- воспитывать настойчивость, силу воли и трудолюбие;
- формировать навыки товарищеской взаимопомощи;
- пробуждать и поддерживать интерес к изучению различных способов плавания.

Использование здоровьесберегающих технологий:

- закаливание: босохождение по корригирующим и массажным дорожкам, использование контраста температур воды и воздуха;
- дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой: выполнение специальных упражнений для развития дыхательного аппарата;
- игротерапия: включение подвижных игр, направленных на укрепление дыхательных мышц и повышение общей двигательной активности;
- психогимнастика: выполнение релаксационных упражнений для снятия мышечного напряжения и эмоциональной разгрузки.

Возраст обучающихся: 10–11 лет.

Форма проведения занятий: групповая.

Время: продолжительность занятия: 45 минут.

Методы обучения: словесный (объяснение), наглядный (показ), игровой. Оборудование: плавательные доски, «калабашки», ориентиры, набор тонущих предметов, массажные и корригирующие дорожки (ребристые)

	согнуты в локтях (локтями вниз), а ладони вперед 1-Вдох, ладони сжать в кулачки 2-выдох вернуться в и.п.			раскачиваем, руки прямые.
6.	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-наклон 2-Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон + вдох. 3-4 - повторить	5 раза	2	Спина прямая! Пятки от пола не отрывать! Руками тянуться до пола, но не касаться, при этом во второй половине наклона делать короткий и шумный вдох через нос. Достаточно наклониться до уровня пояса. Спину округлить, голову опустить.
II	Основная часть		30	
1.	- <i>Выдохи в воду</i> - <i>Скольжение на груди</i> И.п. руки в стрелку - <i>Скольжение на спине</i> И.п. руками взяться за поручень, ноги согнуть в коленях, опираясь о бортик.	2-3 раза 3-4 раза		Руки прямые, выдох до конца, при повороте головы ухо прижимаем к плечу, туловище не разворачивать, голову вперед не вытягивать, кисть держим «лопаточкой»
2.	<i>Движение ног кроль на груди</i> , руки вверх с доской, попеременное гребковое движение руками	4/25м		
3.	<i>Плавание кроль на груди в полной координации с дыханием в обе стороны на счет три «три-три».</i>	4/25м		Упражнение «Насос» (накачивание шины)
4.	<i>Плавание кролем на спине</i> при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.	4/ 25м		
5.	<i>Плавание при помощи попеременных движений руками</i> , зажав доску между ногами. Движения выполняются	2/25м		Поворот головы для вдоха выполнять в сторону работающей руки, вдох осуществляется в

	с акцентом на ускорение к концу гребка.			момент выхода руки из воды, туловище не разворачиваем, «гребок» выполняем прямой рукой, кисть держим «лопаточкой», работа ног чаще, пронос руки вверх
6.	<i>Плавание кроль на спине в полной координации в согласовании с дыханием.</i>	100 м		Следить за вытянутым, ровным положением тела. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову
7.	<i>Выдохи в воду</i>	5-6 раз		В медленном темпе, выдох до конца
	Заключительная часть		8 мин	
1.	Игра «Искатели сокровища»			Нырять под воду и находим сокровища, кто больше найдёт и соберёт
2.	Игра малой подвижности с элементами психогимнастики (релаксация).			Голову положить на воду, смотреть вверх, глаза можно закрыть
3.	И.п. лежим на спине в расслабленном состоянии, руки в стороны.			Соблюдаем технику безопасности
4.	- Выход из воды - Построение - Рефлексия		2 мин	Подведение итогов занятия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Дыхательная гимнастика

«Маятник»

И. п. - ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произношением «Т-у-у-х-х-х». Выпрямляясь - вдох (6-8 раз).

«Каша кипит»

И. п. - сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь - вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот - выдох. При выдохе громко произносить звук «Ш-ш-ш» (5-6 раз).

«Насос»

И. п. - встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) (6- 8 раз).

«Партизаны»

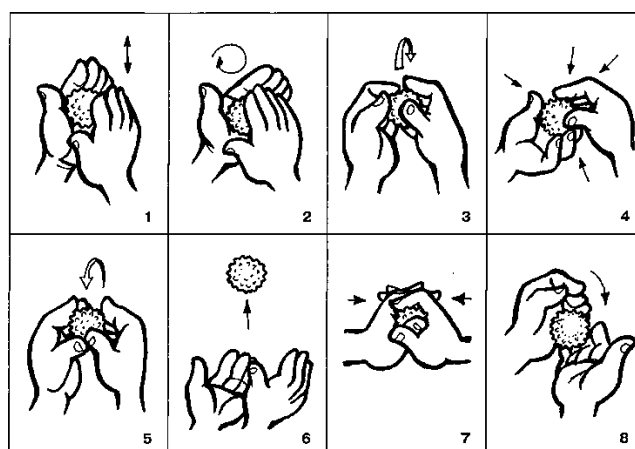
И. п. - стоя, в руках палка («ружье»). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6-8 шагов - медленный выдох с произношением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

«Лыжник»

И. п.- ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М» (1,5-2 мин).

Пальчиковая гимнастика

Для развития речи и мелкой моторики рук ребёнка применяется - пальчиковая гимнастика, в которую входят упражнения с элементами массажа, пальчиковые игры, действия с различными предметами.



Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз - это система упражнений, направленная на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Она способствует снятию напряжения, предупреждению утомляемости, тренировку глазных мышц.

«Глазки»

Способствует снятию статического напряжения мышц глаза и улучшению кровообращения. И.П. - сидя:

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (пять-шесть раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (три-четыре раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. (три-четыре раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 мин.).

**План-конспект
Учебно-тренировочного занятия**

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (ред. от 30.08.2023)

Тема УТЗ: «Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине с использованием здоровьесберегающих технологий»

Тренер-преподаватель: Мугальямова Надежда Владимировна

Дата проведения: 05.11.2025

Место проведения: плавательный бассейн «Аяхта»

Контингент: обучающиеся 6-12 лет

Способы обучения: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Цель: развитие умений и навыков, необходимых при плавании кролем на груди и на спине.

Задачи:

Образовательные:

- обучать двигательным навыкам скольжения на груди и на спине;
- обучать технике согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине;

Развивающие:

- способствовать развитию гибкости, силе мышц рук, координацию движений, силу дыхательных мышц;
- развивать выносливость, гибкость и подвижность в суставах;

Воспитательные:

- формировать нравственно–волевые качества: настойчивость, воля, трудолюбие, товарищеская взаимопомощь;
- воспитывать интерес к изучению способов плавания.

Оборудование и инвентарь: плавательные доски, «колобашки», ориентиры, нудлы, набор тонущих предметов, массажные и корригирующие дорожки (ребристые).

Ход занятия

Содержание	Дозировка	Методические указания
1) Подготовительная часть		
<i>Построение, приветствие.</i> - Проверка присутствующих по журналу. - Краткий инструктаж по технике безопасности.	1-2 мин.	Построение в одну шеренгу, расчет по порядку номеров; правила поведения на воде.

<p>- Сообщение задач занятия.</p>		
<p><i>Разминка на массажных дорожках.</i> -Ходьба на носках -Ходьба на пятках -Ходьба на внешней стороне стопы -Ходьба перекатом с пятки на носок И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон головы вправо 2-И.п. 3-4-то же, влево</p> <p>И.п. узкая стойка ноги врозь, руки вверх 1-4-круговые движения в плечевом суставе вперед 5-8-то же, назад</p> <p>И.п. узкая стойка ноги врозь, правая рука вверх 1-4-поперечные движения рук вперед 5-8-то же, назад</p> <p>И.п.- О.с. 1- присед, руки вперед 2-И.п. 3-4 -то же</p> <p>И.п. полунаклон руки вверх 1-2-имитация гребка правой рукой-вдох выдох 3-4-то же, левой упражнения «Подменный кроль»</p>	<p>3-4 раза</p> <p>3-5 раз</p> <p>3-5 раз</p> <p>3-5 раз</p> <p>3-5 раз</p> <p>3-5 раз</p>	<p>Ходьба по корригирующим и массажным дорожкам. Спина прямая, руки на поясе.</p> <p>Темп медленный, наклон больше, спина прямая.</p> <p>Руки прямые, вращение с полной амплитудой, туловище не раскачиваем, руки прямые.</p> <p>Спина прямая! Пятки от пола не отрывать!</p> <p>Руки прямые, выдох до конца, при повороте головы ухо прижимаем к плечу, туловище не разворачивать, голову вперед не вытягивать, кисть держим «лопаточкой».</p> <p>Упражнение «Ладони». Выполняем короткие ритмичные, шумные вдохи через нос, плечи не поднимаем.</p>
<p><i>Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.</i> И.п. Встать прямо, руки согнуты в локтях (локтями вниз), а ладони вперед 1. Вдох, ладони сжать в кулачки 2. Выдох вернуться в и.п. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.</p>	<p>3-4 - раза</p>	

1. Наклон 2. Немного приподняться, но не полностью, и снова наклон + вдох.		
2) Основная часть		
- <i>Выдохи в воду</i> - <i>Скольжение на груди</i> И.п. руки в стрелку - <i>Скольжение на спине</i> И.п. руками взяться за поручень, ноги согнуть в коленях, опираясь о бортик.	5-6 раз	В медленном темпе выполняем выдох до конца. Сильнее отталкиваемся ногами от бортика, выполняем упражнение по команде, руки не сгибаем. Голову опустить в воду. Как можно сильнее оттолкнуться от бортика и прогнуться, выполнить медленный выдох носом.
- <i>Движение ног кроль на груди</i> , руки вверх с доской, попеременное гребковое движение руками.	4x25 м.	Вдох выполняется в сторону гребковой руки, руки прямые, гребок делать под туловищем, выдох.
- <i>Плавание кроль на груди в полной координации</i> с дыханием в обе стороны. - <i>Плавание кролем на спине</i> при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок. - <i>Плавание при помощи попеременных движений руками</i> , зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка. - <i>Плавание кроль на спине в полной координации в согласовании с дыханием.</i> <i>Выдохи в воду.</i>	4x25 м. 4x25 м. 25 м.	Поворот головы для вдоха выполнять в сторону работающей руки, вдох осуществляется в момент выхода руки из воды, туловище не разворачиваем, «гребок» выполняем прямой рукой, кисть держим «лопаточкой», работа ног чаще, пронос руки вверх Следить за вытянутым, ровным положением тела. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову.
3) Заключительная часть		
<i>Игра « Искатели сокровища».</i>	5 мин.	В медленном темпе, выдох до конца. Нырять под воду и находим сокровища, кто больше найдёт и соберёт.
<i>Игра малой подвижности с элементами психогимнастика (релаксация).</i> И.п. лежим на спине в расслабленном состоянии, руки в стороны.	5 мин.	Голову положить на воду (на нудлы), смотреть вверх, глаза можно закрыть.
<i>Выход из воды</i>	1-2 мин.	Соблюдаем технику безопасности.

Рефлексия

При проведении данного учебно-тренировочного занятия (далее УТЗ) использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке пловцов. В основу положены научно-методические материалы и рекомендации последних лет по подготовке пловцов.

Дидактические принципы, на которые в большей степени опирался я на УТЗ это:

- а) принцип доступности обучения;
- б) принцип наглядности;
- в) принцип сознательности и активности обучающегося;
- д) принцип прочности;
- е) принцип последовательности.

Методы обучения: словесные, наглядные, методы практических упражнений.

Методы практических упражнений направлены: на усвоение техники и формирование двигательных умений и навыков; на развитие физических качеств юного пловца.

Основные методы выполнения упражнений: повторный, соревновательный, игровой, которые соответствуют возрастным и половым возможностям организма пловца; педагогический контроль.

Основные средства обучения:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения;
- упражнения для развития техники плавания кролем.

Рефлексия деятельности и рефлексия «состояния»:

В начале учебно-тренировочного занятия и в его конце провожу рефлекссию эмоционального состояния (настроения) в виде рисунков на бумаге. В начале для установления эмоционального контакта с группой, а в конце деятельности - насколько было интересно, важно, удовлетворенность своими достижениями на УТЗ.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия провожу рефлекссию деятельности. Обучающиеся учатся анализировать свою деятельность, отвечая на вопросы из рефлексивного списка:

- Какие задания вам понравилось выполнять?
- Что нового по теме вы для себя узнали?
- Что было самым сложным на занятии?
- Чему я научился, что у меня не получилось и почему?
- Что мне нужно еще сделать, чтобы добиться результата?

-Что вызвало затруднения? Как бы вы оценили свою работу?

Благодаря анализу своей деятельности пловцы овладевают новыми способами решения поставленных задач. Это помогает им и мне добиваться хороших спортивных результатов.