

Управление образования и молодёжной политики
администрации городского округа город Бор
Нижегородской области
Муниципальное бюджетное
учреждение дополнительного образования
центр внешкольной работы
«Алиса»

Принято Педагогическим советом
Протокол №1 от 21.08.19 г.



Утверждено:
Директор ЦВР «Алиса»
Р.А.Виноградов
Приказ №406-0 от 03.09.19

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
программа
«Плавание»**

возраст детей: с 9 лет
срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Седова Диана Сергеевна
педагог дополнительного
образования
первойквалификационной
категории

г.о.г. Бор

2019г

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание» базового уровня, физкультурно-спортивной направленности для детей с 9 лет рассчитана на 2 года.

Нормативные документы.

Настоящая программа по плаванию составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 года №273-ФЗ),
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 № 1726-р);
- СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Указом Президента РФ от 29 мая 2017 года № 240 "Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства";
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
- Приказом от 9.11.2018 №196 Министерства просвещения Российской Федерации "Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приоритетным проектом "Доступное дополнительное образование для детей";
- Локальными актами ЦВР «Алиса».

Актуальность программы обусловлена основной задачей деятельности ЦВР Алиса подготовкой всесторонне развитых юных спортсменов-пловцов.

Данная программа раскрывает содержание подготовки юных спортсменов с учётом особенностей возрастного развития, сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей, ориентированных на мотивации к здоровому образу жизни и регулярным занятиям плаванием и физической культурой.

Цель программы - формирование здорового образа жизни и привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, через обучение плаванию.

Формы занятий: групповые занятия в воде и на суше, теоретические занятия.

Программа предусматривает участие учащихся в соревнованиях, веселых стартах, массовых спортивных мероприятиях, что способствует закреплению полученных знаний, умений, навыков и является основанием для корректировки учебно-тематического плана.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические и игровые.

Основными задачами программы являются:

- Овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- Обучение и совершенствование техники основных стилей спортивного плавания;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием, к здоровому образу жизни;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- Разносторонняя физическая подготовка на суше;
- Выявление спортивно одаренных детей для дальнейших занятий плаванием. спортивно одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.
- Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

Режим занятий: Для групп начальной подготовки:

- 1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 x 40мин. (6 часов в неделю).
- 2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 x 40мин. (6 часов в неделю),
- 3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 x 40мин. (6 часов в неделю),
- 4 год обучения - 3 раза в неделю по 2 x 40мин. (6 часов в неделю).

Промежуточная аттестация проводится два раза в каждом модуле в форме зачета.

Материально-техническое обеспечение:

Бассейн;

Разделительные дорожки – 3 шт.;

Поддерживающие жилеты – 20 шт.;

Плав. доски – 20 шт.;

Колобашки – 20 шт.;

Спасат. пояса – 30 шт.;

Секундомер – 3 шт.;

Ласты – 20 пар.;

Свисток – 3шт.;

Мячи резиновые – 3шт.;

Шест спасательный – 2 шт.;

Скамейки – 7 шт..

Учебный план
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Плавание»

Срок реализации программы 4 года

<i>№</i>	<i>Модуль</i>	<i>Часы</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
1.	Модуль 1 года обучения	220	4
2.	Модуль 2 года обучения	222	4
3.	Модуль 3 года обучения	222	4
4.	Модуль 4 года обучения	222	4
5.	Итого	886	16
	Всего		902 часа

<i>№</i>	<i>Модуль</i>	<i>Часы</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
1.	Модуль 1 года обучения	216	4
2.	Модуль 2 года обучения	222	4
3.	Модуль 3 года обучения	222	4
4.	Модуль 4 года обучения	222	4
5.	Итого	882	16
	Всего		898 часов

Рабочая программа модуля 1 года обучения

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине
2. Изучить технику поворота «сальто» при плавании кролем на груди и на спине
3. Учить технике плавания способом «баттерфляй» и «брасс»

	Название разделов	Количество часов		
	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Комплектование групп	6		6
2	Инструктаж по технике безопасности.	4	4	
3	Совершенствование техники плавания «кроль на груди»	32		32
4	Изучение поворота «сальто» при плавании кролем на груди и на спине	20		20
5	Совершенствование техники плавания «кроль на спине»	38		38
6	Промежуточная аттестация	2		2
7	Обучение элементам техники плавания «баттерфляй»	46		46
8	Обучение элементам техники плавания «брасс»	46		46
9	Изучение старта при плавании кролем на груди и на спине.	20		20
10	Промежуточная аттестация	2		2
11	Соревнования	4		4
12	Всего	220	4	216

Ожидаемые результаты:

1. Учащиеся имеют навыки правильного выполнения двух стилей плавания кроль на груди, кроль на спине.
2. Учащиеся владеют техникой поворота «сальто» кролем на груди и на спине;
3. Учащиеся владеют элементами техники плавания способом «баттерфляй» и «брасс».

Рабочая программа модуля 1 года обучения

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине
2. Изучить технику поворота «сальто» при плавании кролем на груди и на спине
3. Учить технике плавания способом «баттерфляй» и «басс»

	Название разделов	Количество часов		
	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Комплектование групп	6		6
2	Инструктаж по технике безопасности.	4	4	
3	Совершенствование техники плавания «кроль на груди»	32		32
4	Изучение поворота «сальто» при плавании кролем на груди и на спине	20		20
5	Совершенствование техники плавания «кроль на спине»	38		38
6	Промежуточная аттестация	2		2
7	Обучение элементам техники плавания «баттерфляй»	46		46
8	Обучение элементам техники плавания «басс»	46		46
9	Изучение старта при плавании кролем на груди и на спине.	20		20
10	Промежуточная аттестация	2		2
11	Соревнования	4		4
12	Всего	220	4	216

Ожидаемые результаты:

1. Учащиеся имеют навыки правильного выполнения двух стилей плавания кроль на груди, кроль на спине.
2. Учащиеся владеют техникой поворота «сальто» кролем на груди и на спине;
3. Учащиеся владеют элементами техники плавания способом «баттерфляй» и «басс».

Содержание программы модуля 1 года обучения

1. Инструктаж по технике безопасности:

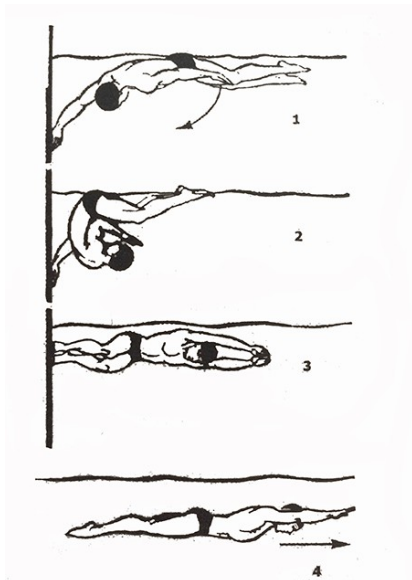
- ✓ Режим дня, что такое ЗОЖ,
- ✓ Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности;

2. Совершенствование техники плавания «кроль на груди»:

- ✓ Работа у бортика ногами с выдохами в воду.
- ✓ Работа ногами с передвижением вдоль бортика (руки держаться за бортик)
- ✓ Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки) с доской.
- ✓ Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- ✓ Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
- ✓ Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
- ✓ Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
- ✓ Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется три гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
- ✓ Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

3. Изучение поворота «сальто» при плавании кролем на груди и на спине

Фазы сальто поворота в кроле на груди: приближение к стенке бассейна, вращение, отталкивание, скольжение, выход на поверхность.



Упражнения:

1. Выполнять кувырки вперед в группировке.
2. Выполнять кувырки назад в группировке.
3. Выполнять кувырки вперед и назад в группировке с шага.
4. Выполнять кувырки вперед-назад в группировке с прыжка.
5. Выполнять кувырки вперед и назад через плечо.

Вводе

1. Кувырки вперед в группировке после толчка от дна.
2. Кувырки вперед согнувшись после толчка от дна.
3. То же, что и упр. 1 и 2 — через канат разделительной дорожки; через какие-либо предметы.
4. Вращение в группировке на груди.
5. Вращение в группировке на спине.
6. Кувырки вперед в группировке после скольжения на груди.
7. Кувырки согнувшись после скольжения в положении на груди.
8. Кувырки вперед с полувинтом после скольжения на груди.
9. То же, что и упр. 6—8, но при плавании кролем на груди на дистанции через 4—5 гребковых движений. **Методические указания.**

Обратить внимание на активное начало входа в кувырок за счет округления спины с одновременным движением руками и головой.

10. У поворотного щита оттолкнуться от дна, выполнить кувырок вперед с постановкой ног на щит в положении на спине последующим отталкиванием от стенки и скольжением в положении на спине.

11. То же, что и упр. 10, но подход к повороту выполняется с толчка от дна бассейна, после гребка обеими руками до бедер.

12. То же, что и упр. 10, но после поочередных гребков руками до бедер.

13. То же, что и упр. 10, но после подплывания к поворотному щиту кролем на груди в полной координации.

14. 1/2 сальто у бортика с последующим вращением вокруг продольной оси тела на **180°**.

4.Совершенствование техники плавания «кроль на спине

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
- Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
- Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
- Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
- Плавание кролем на спине с «подменой»
- Плавание кролем на спине на «сцепление»
- Плавание на спине с «обгоном»
- Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
- Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
- Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
- Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
- Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
- Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
-

5.Промежуточная аттестация

6.Обучение технике плавания «баттерфляй»

- Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой,

другая рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.

И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч. Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

То же, но лежа на боку.

- Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
- Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска прижата верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).
- Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди, затем вдоль туловища).
- Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука вдоль туловища, нижняя - впереди).
- Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль туловища).

Основные методические указания:

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных движений расслабленными голеньями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два - три удара ногами.

- Упражнения для изучения движений руками и дыхания

И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или резинового бинта).

И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

То же, но лицо опущено вниз.

То же, но руки имитируют движения» при плавании дельфином.

И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на задержке дыхания)

- Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.
- Плавание при помощи движений руками без круга.
- Упражнения для изучения общего согласования движений

И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом, как при плавании двухударным слитным дельфином.

Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем – в воде.

- Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

- Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
- То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

7. Обучение технике плавания «басс»

- ✓ Упражнения для изучения движений ногами

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча стопы по полу, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги

и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

- ✓ Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянуты вперед руках.
- ✓ Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
- ✓ Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
- ✓ Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
- ✓ То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания:

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны.

Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-внутри с паузой после сведения ног вместе.

- ✓ Упражнения для изучения движений руками и дыхания

И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед; плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой, затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

То же, но в сочетании с дыханием.

- ✓ Скольжения с гребковыми движениями руками.
- ✓ Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с

высоко поднятой головой).

Основные методические указания:

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч. в конце гребка

локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, Кисти соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу.

Упражнения в начале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с

дыханием.

- ✓ Упражнения для изучения общего согласования движений
- ✓ Плавание с раздельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через один-два цикла движений.
- ✓ Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.
- ✓ Плавание в полной координации на задержке дыхания.
- ✓ Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.
- ✓ То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания:

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

8. Изучение старта при плавании кролем на груди и на спине.

- ✓ Выполнить полуприсед, затем выпрыгнуть вверх, потянуться.
- ✓ То же, что и упр. 1, но выпрыгивать вверх из полного приседа.
- ✓ Принять и. п. пловца для стартового прыжка. Выполнить прыжок вверх, потянуться.
- ✓ Выполнить упр. 3, но под команду.
- ✓ Вводе
- ✓ Выполнять спады в воду с низкого бортика. Следить за моментом потери равновесия.
- ✓ Выполнять спады в воду с большей высоты.
- ✓ Выполнять учебные прыжки в воду вниз головой.
- ✓ Выполнять стартовый прыжок в воду с низкого бортика.
- ✓ Выполнять стартовый прыжок в воду со стартовой тумбочки.

- ✓ Выполнять старт под команду.

Упражнения для разучивания старта из воды

На суше

- ✓ 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, «т-талкивание руками от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.

Старт из воды при плавании кролем на спине:

- ✓ Взяться руками за стартовый поручень, устойчиво опереться ногами в стенку, выполнить несколько пружинистых движений. Почувствовать устойчивую опору для дальнейшего отталкивания. Научиться принимать положение группировки (как и. п. для последующего старта).
- ✓ Взяться руками за стартовый поручень, устойчиво опереться ногами в стенку, подтянуться на руках, согнув ноги, подбородок взять «на грудь» — зафиксировать это положение. Упражнение выполнять самостоятельно. Запоминать двигательные ощущения.
- ✓ 3. То же, что и упр. 2, но по команде преподавателя.
- ✓ 4. На мелкой части бассейна: И. п. — стоя, руки вверх.
- ✓ Медленно лечь на воду на спину, несильно оттолкнуться, выпрямиться, скользить.
- ✓ 5. То же, что и упр. 4, но выполнить у бортика бассейна
- ✓ 6. И. п. — стартовая поза пловца.
- ✓ Оттолкнуться ногами от стенки, под поверхностью воды вытянуть руки вперед, скользить на спине.
- ✓ 7. То же, что и упр. 6, но руки пронести над поверхностью воды маховым движением.
- ✓ 8. Одновременно с толчком ногами выполнить маховое движение руками, войти в воду, выпрямиться и скользить, после чего чуть взять подбородок «на грудь», резко откинуть кисти рук вверх — это обеспечит движение тела к поверхности воды.
- ✓ 9. То же, что и упр. 8, но после выхода на поверхность начать плавательные движения на спине.

Рабочая программа модуля 2 года обучения

Задачи:

1. Совершенствовать технику стартов и поворотов при плавании «басс» и «баттерфляй».
2. Иметь представление о комплексном плавании.
- 3.Продолжать учить технике плавания способом «басс» и «баттерфляй»

№	Название разделов Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	1 Инструктаж по технике безопасности	6	6	
2	2 Совершенствование техники плавания «кроль на груди»	36		36
3	3 Совершенствование техники плавания «кроль на спине»	36		36
4	4 Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании «баттерфляй» и «басс»	22		22
5	5 Обучение элементам техники плавания «баттерфляй»	40		40
6	6 Обучение элементам техники плавания «басс»	38		38
7	7 Специальная физическая подготовка	18		18
8	8 Комплексное плавание	14		14
9	9 Эстафетное плавание	12		12
10	1 Всего	222 ч	6	216
11	1			

Ожидаемые результаты:

1. Учащиеся владеют техникой стартов и поворотов при плавании «басс» и «баттерфляй».
2. Учащиеся имеют представление о комплексном плавании.
- 3.Учащиеся владеют техникой плавания способом «баттерфляй» и «басс».

Содержание программы модуля 2 года обучения

1. Инструктаж по технике безопасности:

- Правила поведения на занятиях, инструктаж по технике безопасности;
- Соревнования и основы судейской деятельности,

2. Совершенствование техники плавания «кроль на груди»

- Работа у бортика ногами с выдохами в воду.
- Работа ногами с передвижением вдоль бортика (руки держаться за бортик)
 - Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки) с доской.
 - Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
 - Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
 - Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
 - Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
 - Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется три гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
 - Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

3. Совершенствование техники плавания «кроль на спине»

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

- Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

- Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

- Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

- Плавание кролем на спине с «подменой»

- Плавание кролем на спине на «сцепление»

- Плавание на спине с «обгоном»

- Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

- Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

- Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), с акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

- Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

- Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

- Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

- Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

4. Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании «баттерфляй» и «брасс»

На воде: изучаем толчок и скольжение.

- Принимаем ИП: ноги согнутые касаются стенки бассейна, плечи и голова над водой. По команде опускаем плечи и голову под воду, вытягиваем

руки вперед, голова между рук или ниже рук и делаем толчок. Скользим до полной остановки.

- Получив удовлетворительные результаты от толчка и скольжения, переходим к изучению вращения. Для этого принимаем исходное положение, стоя на дне или лежа на груди, работая ногами кролем, располагаем кисть правой руки на стенке бассейна напротив противоположного, т. е. левого плеча с пальцами, направленными в левую сторону (рис. 6.18, а). По команде делаем сгибание ног в коленях и немного в тазобедренных суставах с одновременным вращением плеч с усилием правой руки в правую сторону. Вращение выполняется влево и должно обеспечить постановку обеих стоп на стенку бассейна, а если стоя, то одной стопы (рис. 6.18у б). Освоив вращение в левую сторону, переходим к выполнению вращения в правую сторону с касанием левой кистью стенки бассейна напротив правого плеча. После окончания вращения перед опусканием плеч и выведением рук делается вдох. Такие повороты называются открытыми. Вращение при изучении поворота является наиболее сложным элементом для усвоения, так как не всегда удается получить занимающемуся достаточный импульс вращения от сгибания ног и усилия рукой, который позволил бы коснуться обеими стопами стенки бассейна.

- Изучение подплывания и касания стенки бассейна выполняется с расстояния 4—5 м от стенки. Занимающийся, подплывая к стенке, должен зрительно сориентироваться, какой рукой удобнее коснуться стенки и в зависимости от этого решать, в какую сторону выполнять вращение.

- Изучив отдельные фазы поворота, переходим к их слитному выполнению.

На воде: изучаем касание и вращение.

- ИП лежа на спине и работая ногами, расположить согнутую в локте правую руку за головой, кисть касается стенки бассейна напротив левого плеча, тело на правом боку. Сгибаем ноги в коленях и немного в тазобедренных суставах. Импульс вращения возникает от одновременного сгибания ног, усилия правой руки о стенку бассейна и смещения плеч в левую сторону.

- При входе во вращение нельзя сильно сгибать ноги в тазобедренных суставах, так как это приводит к опусканию таза, что затрудняет принятие обтекаемого положения туловища перед толчком. На первых этапах обучения вращению занимающемуся не всегда удается выполнить этот элемент. Поэтому, чтобы облегчить выполнение этого элемента поворота, можно расположиться к поворотной стенке бассейна не под прямым, а под острым углом. Это укорачивает вращение и делает его более доступным для выполнения. Эти же движения изучаются с вращением в другую сторону.

- Добившись удовлетворительного выполнения вращения, когда обе стопы оказываются на стенке бассейна, переходят к обучению вращения с толчком, скольжением и первыми плавательными движениями.

- Подплывание и касание стенки бассейна выполнять труднее, чем при повороте кролем на груди, так как занимающемуся сложнее определять расстояние до касания. Для упрощения оценки расстояния и определения направления вращения в бассейнах концы дорожек имеют другой цвет. Нужно только знать, на каком расстоянии от стенки меняется цвет дорожки. Если при подплывании занимающийся упирается головой о стенку, то выполнить вращение становится затруднительным. Поэтому в начале изучения фазы подмывания лучше последние 1 или 1,5 м до стенки бассейна плыть за счет движения ног с вытянутой рукой за головой и в это время готовиться к вращению под эту руку.

- Простой поворот при плавании брассом и баттерфляем. Простые повороты при плавании брассом и баттерфляем отличаются от простого поворота кролем на груди обязательным касанием одновременно двумя руками стенки бассейна и первыми движениями после скольжения. При одновременном касании рук стенки импульс начала вращения тела возникает от усилий рук, развиваемых в сторону, противоположную вращению. Первые же плавательные движения определяются правилами соревнований. Поэтому при изучении этих поворотов необходимо ориентироваться на упражнения простого поворота в кроле на груди в соответствии с правилами для брасса и баттерфляя.

5. Упражнения для изучения техники баттерфляй;

- Упражнения для изучения движений ногами и дыхания.

И.п. - стоя в упоре на коленях. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.

И.п. - стоя на одной ноге на носке боком к стенке с опорой на нее рукой, другая

рука вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой,

как при плавании дельфином.

И.п. - стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч.

Выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.

И.п. - стоя, руки вверх. Волнообразные движения туловищем.

И.п. - лежа, держась руками за стенку бассейна. Движения ногами дельфином.

То же, но лежа на боку.

- Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в

вытянутых руках.

- Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (доска

прижата

верхней рукой к туловищу, нижняя - впереди).

- Плавание при помощи движений ногами в положении на груди (руки впереди,

затем вдоль туловища).

- Плавание при помощи движений ногами в положении на боку (верхняя рука

вдоль туловища, нижняя - впереди).

- Плавание при помощи движений ногами в положении на спине (руки вдоль

туловища).

Основные методические указания:

Добиваться упругих, непрерывных движений тазом вверх-вниз, волнообразных

движений расслабленными голенями и стопами. Ноги не должны чрезмерно сгибаться в коленях. Плечи должны удерживаться на поверхности воды, не раскачиваясь.

Упражнения 7-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - один вдох на два - три удара ногами.

- Упражнения для изучения движений руками и дыхания

И.п. - стоя. Выкрут рук вперед и назад (руки захватывают концы шнура или

резинового бинта).

И.п. - стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка

приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.

То же, но лицо опущено вниз.

То же, но руки имитируют движения» при плавании дельфином.

И.п. - стоя в воде в наклоне вперед. Упражнения 12-14, опустив лицо в воду (на

задержке дыхания).

- Плавание при помощи движений руками, с кругом между ногами.

- Плавание при помощи движений руками без круга.

- Упражнения для изучения общего согласования движений

И. п. - стоя руки вверх. Движения руками с одновременными движениями тазом,

как при плавании двухударным слитным дельфином. Последовательность движений: движение тазом; гребок руками вниз; второе движение тазом; пронос

рук в исходное положение. Упражнение вначале выполняется на суше, затем - в

воде.

- Плавание дельфином на задержке дыхания с легкими, поддерживающими ударами.

- Плавание двухударным дельфином с задержкой дыхания и отдельной координацией движений. Задержка рук у бедер после гребка либо после входа в воду. В этот момент выполняются два удара ногами и вдох.
- Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.
- То же, в согласовании с дыханием: сначала один вдох на два-три цикла, затем - на каждый цикл движений.

6. Упражнения для изучения техники брасс.

- Упражнения для изучения движений ногами

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами, как при плавании

брассом: медленно подтянуть ноги, разворачивая колени в стороны и волоча

стопы по полу⁴, развернуть носки в стороны; выполнить толчок, соединить ноги

и вытянуть их на полу. Сделать паузу, медленно и мягко подтянуть ноги к себе.

И.п. - сидя на бортике бассейна, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

И.п. - лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами

брассом.

И.п. - лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами, как при плавании брассом.

- Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых

вперед руках.

- Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка

обязательно соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.

- Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
- То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

Основные методические указания:

Упражнения 1-2: первые движения выполняются вначале медленно, с остановками в конце сгибания ног, после разворота стоп и сведения ног вместе, затем - в нормальном ритме. Упражнения 3-9: колени на ширине плеч, следить за максимальным разворотом стоп носками в стороны. Отталкивание производится энергично, одним дугообразным движением назад-внутри с паузой после сведения ног вместе.

- Упражнения для изучения движений руками и дыхания

И.п. - стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.

Одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.

И.п. - стоя на дне в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед;

плечи и подбородок лежат на воде. Гребки руками (сначала с поднятой головой,

затем опустив лицо в воду) на задержке дыхания.

То же, но в сочетании с дыханием.

- Скольжения с гребковыми движениями руками.
- Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

Основные методические указания:

Упражнения 10-12: руки разводятся в стороны немного шире плеч.в конце гребка

локти быстро «убираются» - движутся внутрь-вниз вблизи туловища, Кисти

соединяются вместе. После выпрямления рук сделать короткую паузу. Упражнения вначале выполняются на задержке дыхания (по два-четыре цикла), затем - с

дыханием.

- Упражнения для изучения общего согласования движений.
- Плавание с отдельной координацией движений (когда руки заканчивают гребок

и вытягиваются вперед, ноги начинают подтягивание и толчок); дыхание через

один-два цикла движений.

▪ Плавание с укороченными гребками руками в согласовании с дыханием.

▪ Плавание в полной координации на задержке дыхания.

▪ Плавание в полной координации (ноги подтягиваются в конце гребка руками и выполняют толчок одновременно с выведением рук вперед и скольжением), с произвольным дыханием и выдохом в воду через один-два цикла движений.

▪ То же, с вдохом в конце гребка.

Основные методические указания:

Удар ногами должен приходиться на завершение выведения рук вперед. От

плавания на задержке дыхания осуществляется переход к произвольному дыханию, затем ко вдоху в конце гребка.

7. Специальная физическая подготовка

▪ Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине. Цель упражнения – выработка координации в работе рук и ног, работа в облегченных условиях, развитие координационных способностей и ловкости.

▪ Упражнения на растягивание и подвижность в суставах : специальный комплекс упражнений используемый пловцами для увеличения подвижности в плечевом, голеностопном, тазобедренном суставах, позвоночном столбе. Цель упражнения – развитие гибкости пловца

▪ Упражнения Кифута: специальный комплекс упражнений, используемый пловцами для увеличения специальной гибкости, координации, силы.

8. Комплексное плавание

Индивидуальное плавание. Последовательность стилей идет следующим образом:

1. Баттерфляй;
2. На спине;
3. Брасс;
4. Вольный стиль (то есть кроль на груди).

Помимо индивидуального плавания, на международных соревнованиях также проводятся командные эстафеты комплексным плаванием. В них плывут по четыре пловца в команде, каждый каким-то одним своим стилем (по 50 метров на человека на дистанции 200 метров и по 100 на дистанции в 400 метров).

Здесь другой порядок стилей:

1. На спине;
2. Брасс;
3. Баттерфляй;
4. Вольный стиль.

При плавании вольным стилем в комбинированной эстафете и комплексном плавании не разрешается плыть брассом, баттерфляем или на спине.

9. Эстафетное плавание

Вольная эстафета - Плавательная эстафета, в ходе которой четыре участника команды поочередно плывут вольным стилем.

В программу Олимпийских игр входит одна эстафета вольного стиля 4x100 метров, как у мужчин, так и у женщин.

Комбинированная эстафета - плавательная эстафета, в ходе которой четыре участника команды поочередно плывут четырьмя разными стилями.

Рабочая программа модуля 3 года обучения

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания способом «баттерфляй» и «басс».
2. Иметь представление о стайерском плавании.
3. Владеть техникой комплексного плавания.

№	Название разделов	Количество часов		
	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	6	6	
2	Совершенствование техники плавания «кроль на груди»	34		34
3	Совершенствование техники плавания «кроль на спине»	34		34
4	Совершенствование техники стартов и поворотов	18		18
5	Совершенствование техники плавания «басс»	34		34
6	Совершенствование техники плавания «баттерфляй»	34		34
7	Совершенствование стартов и выходов из воды при плавании баттерфляй и басс.	18		18
8	Комплексное плавание	16		16
9	Стайерское плавание	8		8
10	Игры на воде, эстафетное плавание	8		8
11	Соревнования	8		8
12	Промежуточная аттестация	4		4
13	Всего	222ч	6	216

Ожидаемые результаты:

1. Учащиеся владеют техникой плавания способом «баттерфляй» и «басс».
2. Имеют представление о стайерском плавании (плавание дистанции 400м)
3. Учащиеся владеют техникой комплексного плавания.

Содержание модуля 3 года обучения

1. Водное занятие

- **Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний**
Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

- Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

2. Совершенствование техники плавания «кроль на груди»

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

- Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

- И. п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

- Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

- То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.

- Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

- То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

- То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

- То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

- Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами) с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавок или ягодиц).

- Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

- То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

- Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону и снова меняется положение рук.

- То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

- Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей — то же другой и т. д.

- Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

- То же, но с движениями ног дельфином.

- Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

- То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

- Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

- Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

- Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
- Плавание кролем на груди с различной координацией движений — шести-, четырех- и двухударной.
- Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
- Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

3. Совершенствование техники плавания «кроль на спине»

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая вверх.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
- Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
- Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
- То же с лопаточками.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
- Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
- Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
- Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).
- Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

- Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
- Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
- Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
- Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
- Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
- Плавание кролем на спине, с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
- Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
- Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
- Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

4. Совершенствование техники стартов и поворотов

- Повороты 1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки па одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
 - Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
 - Выполнение поворота в обе стороны.
 - Два вращения с постановкой ног на стенку.
 - Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
 - Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).
 - Проплавание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной

стенки намечается створ.

- Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции

5. Упражнения для совершенствования техники «басс»:

- Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами бассом на груди или на спине, с доской или без нее.

- То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами бассом, руки вытянуты вперед.

- Плавание, чередуя два-три цикла движений рук бассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений бассом без наплыва.

- Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз бассом.

- Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

- Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами бассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

- Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

- Плавание с помощью движений ногами бассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

- Плавание с помощью непрерывных движений руками бассом и ногами дельфином.

- Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

- Плавание с помощью непрерывных движений руками бассом с поплавком между бедрами.

- Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

- Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

- Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

- Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

- Плавание брассом, согласуя 2 гребка руками с 1 гребком ногами.

- Плавание брассом, согласуя 2 гребка ногами с 1 гребком руками.

- Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

- Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25 – 50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

- Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

- Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

- Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

- Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

6. Упражнения для совершенствования техники «баттерфляй»:

- Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

- Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя у бедра

- То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

- Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

- Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

- Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

- И. п. — вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

- И. п. — руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары — сохранять новое положение рук. Повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй — завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий — начать пронос левой руки вперед, на четвертый — завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и. п.

- Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

- То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

- Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

- Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

- Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т. д. (через каждый цикл движений).

- Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором — в конце гребка руками.

- Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

- Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

- Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

- Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

- Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т. д. в ритме двух ударной слитной координации.

- Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

- То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5, например: 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

- Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

- Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двух ударного дельфина.

- Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двух ударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны

- Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

- То же, но с касанием кистями бедер.

- Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

- Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

- Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

7. Совершенствование стартов и выходов из воды при плавании баттерфляй и брасс

▪ Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.) Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

8.Комплексное плавание

▪ Индивидуальное плавание. Последовательность стилей идет следующим образом:

Баттерфляй;

На спине;

Брасс;

Вольный стиль (то есть кроль на груди).

▪ Помимо индивидуального плавания, на международных соревнованиях также проводятся командные эстафеты комплексным плаванием. В них плывут по четыре пловца в команде, каждый каким-то одним своим стилем (по 50 метров на человека на дистанции 200 метров и по 100 на дистанции в 400 метров). Здесь другой порядок стилей:

На спине;

Брасс;

Баттерфляй;

Вольный стиль.

При плавании вольным стилем в комбинированной эстафете и комплексном плавании не разрешается плыть брассом, баттерфляем или на спине.

9.Стайерское плавание

Стайер – спортсмен, специализирующийся на проплывании длинных дистанций (400-1500м). Стайеру необходимо проявлять усилия в течение продолжительного времени, он должен хорошо «вжиться» в свою технику, в свою дистанцию, найти золотую середину между скоростью и выносливостью. Именно это принесет ему хорошие результаты.

Поэтому при подготовке стайеров основная задача тренера – научить спортсменов сохранять энергию, правильно распределять ресурсы организма.

Стайер делает меньше гребков руками, более мягко работает ногами, аккуратнее входит в повороты и изгибает сильнее руки во время гребка, используя не только плечевые мышцы, но и крупные мышцы груди.

В общих чертах техника стайеров сходна с техникой спринтеров, однако она более «аккуратная» в силу того, что скорость на стайерских дистанциях

ниже и у пловца есть возможность подумать о своих движениях и проконтролировать их.

Наиболее эффективным является шестиударный вариант техники работы ног. Если темп выше 40—45 гребков на отрезке 50 метров, желательно снизить его. По мере роста уровня тренированности пловца, необходимо постепенно увеличивать силу гребка, но так, чтобы гребковые движения руками оставались бы непрерывными, слитными. При этом пловец не должен «вылеживаться» или опускать локоть вниз во время гребка. Он должен удерживать заданную скорость.

Почти на каждом отрезке спортсмену необходимо подсчитывать количество гребков, и если это количество увеличивается, - пытаться снизить его.

Стайеры тренируются в воде почти по той же программе, что и спринтеры, за исключением того, что стайеры в большей степени используют тренировочные дистанции 400 и 800 метров.

Равномерное преодоление отрезков на тренировке служит основой скоростного плавания на дистанции как 100, так и 1500 метров. Разница состоит в том, что для первой дистанции применяется более высокий темп, чем для второй. Равномерное проплывание отрезков облегчает контроль за степенью интенсивности в упражнениях и помогает добиться лучшего

результата. Пловец должен также преодолеть психологический барьер, который возникает при мысли, что длинная дистанция может полностью истощить его силы.

Поэтому в тренировке важно помнить о трех главных аспектах: техника, 2- раскладка на дистанции по времени, 3 - усилия.

На соревновании этот порядок меняется.

10. Игры на воде, эстафетное плавание

- **«Эстафета»** Игроющие, 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 проскользит?»** Игроющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде педагога они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит. *Методические указания.* В неглубоком бассейне спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

▪ **«На старт - марш!»** Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде педагога «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех. *Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

▪ **«Все вместе»** Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись. *Методические указания.* Для повышения интереса к игре участников Можно разделить на две равные по силам команды.

11. Соревнования, походы, матчевые встречи:

- Соревнования по ОФП, СФП и плаванию;
- Весёлые старты, «Мама, папа и я – спортивная семья»
- Родительские собрания.
- Матчевые встречи

Рабочая программа модуля 4 года обучения

Задачи:

1. Совершенствовать технику плавания способом «баттерфляй» и «брасс».
2. Иметь представление о стайерском плавании.
3. Владеть техникой комплексного плавания.

№	Название разделов	Количество часов		
	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	6	6	
2	Совершенствование техники плавания «кроль на груди»	34		34
3	Совершенствование техники плавания «кроль на спине»	34		34
4	Совершенствование техники стартов и поворотов	18		18
5	Совершенствование техники плавания «брасс»	34		34
6	Совершенствование техники плавания «баттерфляй»	34		34
7	Совершенствование стартов и выходов из воды при плавании баттерфляй и брасс.	18		18
8	Комплексное плавание	16		16
9	Стайерское плавание	8		8
10	Игры на воде, эстафетное плавание	8		8
11	Соревнования	8		8
12	Промежуточная аттестация	4		4
13	Всего	222ч	6	216

Ожидаемые результаты:

1. Учащиеся владеют техникой плавания способом «баттерфляй» и «брасс».
2. Имеют представление о стайерском плавании (плавание дистанции 400м)
3. Учащиеся владеют техникой комплексного плавания.

Содержание модуля 4 года обучения

1. Водное занятие

▪ Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.

▪ Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

2. Совершенствование техники плавания «кроль на груди»

▪ Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

▪ Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

▪ И. п. – стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

▪ Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

▪ То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.

▪ Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

▪ То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

- То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.
- То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.
- Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами) с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание – коснуться пальцами поплавка или ягодич).
- Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.
- То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
- Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону и снова меняется положение рук.
- То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.
- Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей — то же другой и т. д.
- Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
- То же, но с движениями ног дельфином.
- Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
- То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
- Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
- Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

- Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
- Плавание кролем на груди с различной координацией движений — шести-, четырех- и двухударной.
- Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
- Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

3. Совершенствование техники плавания «кроль на спине»

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая вверх.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
- Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
- Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
- То же с лопаточками.
- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
- Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
- Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).
- Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

- Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).
- Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.
- Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
- Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.
- Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
- Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.
- Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
- Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
- Плавание кролем на спине, с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
- Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
- Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.
- Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

4. Совершенствование техники стартов и поворотов

- Повороты 1. Акробатические упражнения на суше, многоскоки, прыжки па одной и двух ногах, запрыгивания на высокие препятствия.
 - Учебные прыжки в воду (в том числе полуобороты и обороты вперед и назад с полувинтами).
 - Выполнение поворота в обе стороны.
 - Два вращения с постановкой ног на стенку.
 - Выполнение поворотов во время плавания поперек бассейна.
 - Вход в поворот на повышенной скорости (натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

- Проплывание на время 15-метрового отрезка дистанции, включающего поворот. В последнем случае на бортике бассейна за 7,5 м до поворотной стенки намечается створ.

- Наиболее действенным средством совершенствования техники поворотов является образцовое выполнение каждого поворота на тренировке. Необходимо с ускорением наплывать на поворотную стенку, быстро выполнять поворот, энергично выполнять гребковые движения под водой и своевременно переходить к плавательным движениям на дистанции

5. Упражнения для совершенствования техники «басс»:

- Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

- То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

- Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.

- Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

- Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

- Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

- Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

- Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.

- Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

- Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

- Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и расслаблены.

- Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

- Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

- Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

- Плавание брассом, согласуя 2 гребка руками с 1 гребком ногами.

- Плавание брассом, согласуя 2 гребка ногами с 1 гребком руками.

- Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

- Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25 – 50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

- Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

- Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

- Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

- Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

6. Упражнения для совершенствования техники «баттерфляй»:

- Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

- Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя у бедра

- То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

- Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

- Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

- Нырание на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

- И. п. — вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

- И. п. — руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары — сохранять новое положение рук. Повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй — завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий — начать пронос левой руки вперед, на четвертый — завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и. п.

- Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

- То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

- Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

- Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

- Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т. д. (через каждый цикл движений).

- Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором — в конце гребка руками.

- Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

- Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

- Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

- Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

- Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т. д. в ритме двух ударной слитной координации.

- Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

- То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5, например: 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

- Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

- Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двух ударного дельфина.

- Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двух ударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны

- Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.

- То же, но с касанием кистями бедер.

- Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

- Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

- Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

- Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

7. Совершенствование стартов и выходов из воды при плавании баттерфляй и брасс

▪ Понятие о современной технике спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники (уменьшение сопротивления продвижению пловца в воде, обтекаемое положения тела, оптимальная траектория движений и ориентация кистей рук пловца, рациональное дыхание, согласование движений и т.д.) Техника кроля на груди и на спине, дельфина, брасса. Рациональные варианты старта и поворотов. Техника передачи эстафеты.

8.Комплексное плавание

▪ Индивидуальное плавание. Последовательность стилей идет следующим образом:

Баттерфляй;

На спине;

Брасс;

Вольный стиль (то есть кроль на груди).

▪ Помимо индивидуального плавания, на международных соревнованиях также проводятся командные эстафеты комплексным плаванием. В них плывут по четыре пловца в команде, каждый каким-то одним своим стилем (по 50 метров на человека на дистанции 200 метров и по 100 на дистанции в 400 метров). Здесь другой порядок стилей:

На спине;

Брасс;

Баттерфляй;

Вольный стиль.

При плавании вольным стилем в комбинированной эстафете и комплексном плавании не разрешается плыть брассом, баттерфляем или на спине.

9.Стайерское плавание

Стайер – спортсмен, специализирующийся на проплывании длинных дистанций (400-1500м). Стайеру необходимо проявлять усилия в течение продолжительного времени, он должен хорошо «вжиться» в свою технику, в свою дистанцию, найти золотую середину между скоростью и выносливостью. Именно это принесет ему хорошие результаты.

Поэтому при подготовке стайеров основная задача тренера – научить спортсменов сохранять энергию, правильно распределять ресурсы организма.

Стайер делает меньше гребков руками, более мягко работает ногами, аккуратнее входит в повороты и изгибает сильнее руки во время гребка, используя не только плечевые мышцы, но и крупные мышцы груди.

В общих чертах техника стайеров сходна с техникой спринтеров, однако она более «аккуратная» в силу того, что скорость на стайерских дистанциях

ниже и у пловца есть возможность подумать о своих движениях и проконтролировать их.

Наиболее эффективным является шестиударный вариант техники работы ног. Если темп выше 40—45 гребков на отрезке 50 метров, желательно снизить его. По мере роста уровня тренированности пловца, необходимо постепенно увеличивать силу гребка, но так, чтобы гребковые движения руками оставались бы непрерывными, слитными. При этом пловец не должен «вылеживаться» или опускать локоть вниз во время гребка. Он должен удерживать заданную скорость.

Почти на каждом отрезке спортсмену необходимо подсчитывать количество гребков, и если это количество увеличивается, - пытаться снизить его.

Стайеры тренируются в воде почти по той же программе, что и спринтеры, за исключением того, что стайеры в большей степени используют тренировочные дистанции 400 и 800 метров.

Равномерное преодоление отрезков на тренировке служит основой скоростного плавания на дистанции как 100, так и 1500 метров. Разница состоит в том, что для первой дистанции применяется более высокий темп, чем для второй. Равномерное проплывание отрезков облегчает контроль за степенью интенсивности в упражнениях и помогает добиться лучшего

результата. Пловец должен также преодолеть психологический барьер, который возникает при мысли, что длинная дистанция может полностью истощить его силы.

Поэтому в тренировке важно помнить о трех главных аспектах: техника, 2- раскладка на дистанции по времени, 3 - усилия.

На соревновании этот порядок меняется.

10. Игры на воде, эстафетное плавание

- **«Эстафета»** Игроющие, 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 проскользит?»** Игроющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде педагога они низко наклоняются головой и руками к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит. *Методические указания.* В неглубоком бассейне спад в воду могут выполнять все участники одновременно, в глубоком - поочередно.

▪ **«На старт - марш!»** Участники выстраиваются на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга), захватив пальцами ног его край. По команде педагога «На старт!» они занимают неподвижное положение и по команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает тот, кто проскользил после прыжка дальше всех. *Методические указания.* В зависимости от подготовленности участников в игре могут использоваться стартовый прыжок и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой: например, спад в воду из положения согнувшись; прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ногами; то же с маховым движением руками.

▪ **«Все вместе»** Играющие становятся в шеренгу по одному на бортике (на расстоянии 1 м друг от друга). По команде ведущего они одновременно выполняют соскок вниз ногами, спад в воду из положения согнувшись. *Методические указания.* Для повышения интереса к игре участников Можно разделить на две равные по силам команды.

11. Соревнования, походы, матчевые встречи:

- Соревнования по ОФП, СФП и плаванию;
- Весёлые старты, «Мама, папа и я – спортивная семья»
- Родительские собрания.
- Матчевые встречи

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Инструктаж по технике безопасности.	Беседа	Объяснительно-иллюстративные	Инструкции по технике безопасности; влияние физических упражнений на организм человека	Класс	Опрос
2	Специальная физическая подготовка	Тренировка	Наглядность, показ, объяснение	Комплекс упражнений	бассейн	Рефлексия
3	Совершенствование техники плавания «кроль на груди»	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
4	Изучение поворота «сальто» при плавании кролем на груди и на спине	Тренировка	Метод упражнений, объяснения, показ	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
5	Совершенствование техники плавания «кроль на спине»	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс х упражнений	Бассейн	Рефлексия
7	Промежуточная аттестация	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Тестирование
8	Обучение элементам техники плавания «баттерфляй»	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
9	Старты при плавании «кролем на груди и на спине»	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
10						

Методическое обеспечение модуля 1 года обучения

Методическое обеспечение модуля 2 года обучения

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Инструктаж по технике безопасности	Беседа	Объяснительно-иллюстративные	Инструкции по технике безопасности; гигиена пловца, режим дня;	Класс	Опрос
2	Совершенствование техники плавания «кроль на груди»	Тренировка	Наглядность, показ, объяснение	Комплекс упражнений	бассейн	Рефлексия
3	Совершенствование техники плавания «кроль на спине»	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
4	Совершенствование техники стартов и поворотов при плавании «баттерфляй» и «брасс»	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
5	Обучение элементам техники плавания «баттерфляй»	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
7	Обучение элементам техники плавания «брасс»	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
8	Специальная физическая подготовка	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
9	Комплексное плавание	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
10	Эстафетное плавание	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия

Методическое обеспечение модуля 3 года обучения

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Объяснительно-иллюстративные	Инструкции по технике безопасности; влияние физических упражнений на организм человека; гигиена пловца, режим дня;	Класс	Опрос
2	Совершенствование техники плавания «кроль на груди»	Тренировка	Наглядность, показ, объяснение	Комплекс упражнений	бассейн	Рефлексия
3	Совершенствование техники плавания «кроль на спине»	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
4	Совершенствование техники стартов и поворотов	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
5	Совершенствование техники плавания «брасс»	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс х упражнений	Бассейн	Рефлексия
7	Совершенствование техники плавания «баттерфляй»	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
8	Совершенствование стартов и выходов из воды при плавании баттерфляй и брасс.	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
9	Комплексное плавание	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
10	Стайерское плавание	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
11	Игры на воде, эстафетное плавание	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
12	Соревнования	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия

Методическое обеспечение модуля 4 года обучения

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Объяснительно-иллюстративные	Инструкции по технике безопасности; влияние физических упражнений на организм человека; гигиена пловца, режим дня;	Класс	Опрос
2	Совершенствование техники плавания «кроль на груди»	Тренировка	Наглядность, показ, объяснение	Комплекс упражнений	бассейн	Рефлексия
3	Совершенствование техники плавания «кроль на спине»	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
4	Совершенствование техники стартов и поворотов	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
5	Совершенствование техники плавания «брасс»	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс х упражнений	Бассейн	Рефлексия
7	Совершенствование техники плавания «баттерфляй»	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
8	Совершенствование стартов и выходов из воды при плавании баттерфляй и брасс.	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
9	Комплексное плавание	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
10	Стайерское плавание	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
11	Игры на воде, эстафетное плавание	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия
12	Соревнования	Тренировка	Метод упражнений, объяснения	Комплекс упражнений	Бассейн	Рефлексия

Оценочные материалы.

Промежуточная аттестация учащихся проходит в форме зачёта в виде контрольного занятия.

Уровни освоения программы: «высокий», «средний», «низкий».

высокий уровень – сдал все нормативы;

средний уровень – не сдал один норматив;

низкий уровень – не сдал два и более норматива.

Оценочные материалы модуля 1 года обучения

№1

Поднимание туловища из положения лежа на спине(1мин)	Наклон вперед из положения стоя, ноги прямые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Плавание 50м в/ст	Плавание 50м н/спине	Разряд
м 50 д 45	Коснуться ладонями	м – 170см д – 160см	50.00	54.0	нет

№2

Поднимание туловища из положения лежа на спине(1мин)	Наклон вперед из положения стоя, ноги прямые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Плавание 25 м баттерфляй	Плавание 50м брасс	Разряд
м 54 д 47	Коснуться ладонями	м – 180см д – 170см	без у/вр	без у/вр	нет

Оценочные материалы модуля 2 года обучения

№1

Поднимание туловища из положения лежа на спине(1мин)	Наклон вперед из положения стоя, ноги прямые	Челночный бег 3x10м	100м к/пл без у/вр	200м в/ст без у/вр	Разряд
м 57 д 50	Коснуться опоры ладонями	м - 9,5 д - 10,0	Оценка техники старта и поворотов	Оценка техники старта и поворотов	Массовый (юношеский)

№2

Поднимание туловища из положения лежа на спине(1мин)	Наклон вперед из положения стоя, ноги прямые	Челночный бег 3x10м	200м к/пл без у/вр	400м в/ст без у/вр	Разряд
м -57 д -51	Коснуться опоры ладонями	м - 9,3 д - 9,7	м - 3 д - 6	Оценка техники	Массовый (юношеский)

Оценочные материалы модуля 3 года обучения**№1**

Поднимание туловища из положения лежа на спине(1мин)	Наклон вперед из положения стоя, ноги прямые	Выкруты прямых рук	м – отжимания от пола д – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	200м к/пл с уч.вр.	400м в/ст с уч.вр.
м -58 д -52	Коснуться опоры ладонями	м – 38см д – 37 см	м – 25 д - 20	Оценка техники старта и поворотов	Оценка техники старта и поворотов

--	--	--	--	--	--

№2

Поднимание туловища из положения лежа на спине(1мин)	Наклон вперед из положения стоя, ноги прямые	Выкруты прямых рук	м – отжимания от пола д – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	200м к/пл с уч.вр.	400м в/ст с уч.вр.
м -40 д -35 м	М-155 д -140	м – 36 см д – 36 см	м – 28 д - 22	Оценка техники старта и поворотов	Оценка техники старта и поворотов

Оценочные материалы модуля 4 года обучения

№1

Поднимание туловища из положения лежа на спине(1мин)	Наклон вперед из положения стоя, ноги прямые	Выкруты прямых рук	м – отжимания от пола д – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	200м к/пл с уч.вр.	400м в/ст с уч.вр.
м -58 д -52	Коснуться опоры ладонями	м – 38см д – 37 см	м – 25 д - 20	Оценка техники старта и поворотов	Оценка техники старта и поворотов

№2

Поднимание туловища из положения	Наклон вперед из	Выкруты прямых	м – отжимания	200м к/пл с уч.вр.	400м в/ст с уч.вр.
----------------------------------	------------------	----------------	---------------	--------------------	--------------------

лежа на спине(1мин)	положения стоя, ноги прямые	рук	от пола Д – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		
м -40 д -35 м	М-155 д -140	м – 36 см д – 36 см	м – 28 д - 22	Оценка техники старта и поворотов	Оценка техники старта и поворотов

Список литературы
Рекомендуемая литература для педагогов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 21.07.2014г.) «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р.

3.Лафлин Т. Издание: 2012 год «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»

5.Блайт Люсеро: 2010г. Плавание. 100 лучших упражнений.

6.Зикфрид Раухмуль: 100 маленьких игр.

7.Ю.И. Портных: Спортивные и подвижные игры.

8. www.russwimming.ru

9. <http://biblioschool.ru>

Рекомендуемая литература для детей

1. Лафлин Т. Издание: 2012 год «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому.

2. Автор: под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева Год издания: 2012 год, Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1.

Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1

3. Блайт Люсеро:2010г. Плавание.100 лучших упражнений.

4. Зикфрид Раухмуль: 100 маленьких игр.

5. Ю.И. Портных: Спортивные и подвижные игры.