



**Автономная некоммерческая организация
дополнительного образования
«Магнитогорская спортивная школа плавания «БВТ»**

ИНН 7456049020 / КПП 745601001

Челябинская область, г. Магнитогорск, пр-кт Ленина, д. 77, кабинет 302

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора АНО ДО
«Магнитогорская спортивная школа
плавания «БВТ»

№ 01/08-О-2024 от 01 августа 2024 г.

**Дополнительная
общеобразовательная программа
«Азы плавания»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид программы: модифицированная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 6-9 лет

Срок реализации: 1 год (108 часов)

Авторы-составители:
Чешев А.А., старший тренер
Дорожкина Е.О., специалист
по работе с обучающимися

Магнитогорск, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1 Нормативно-правовые основы программы	4
1.2 Отличительные особенности программы.....	5
1.3 Цели и задачи программы.....	5
1.4 Адресность программы	6
1.5 Сроки реализации и объем программы	7
2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
2.1 Учебный план.....	8
2.2 Содержание учебного плана	10
2.3 Планируемые результаты освоения программы.....	12
2.4 Система оценки достижения планируемых результатов.....	15
3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
3.1 Календарный учебный график	16
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	16
3.3 Кадровые условия реализации программы	17
3.4 Формы аттестации, текущего контроля успеваемости	17
3.5 Методическое, информационное, дидактическое обеспечение программы.....	19
СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	21
ПРИЛОЖЕНИЯ	23
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1	23
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2	24
ПРИЛОЖЕНИЕ № 3	25
ПРИЛОЖЕНИЕ № 4.....	26
ПРИЛОЖЕНИЕ № 5.....	27

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Азы плавания» – является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в Автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Магнитогорская спортивная школа плавания «БВТ» (далее – Организация). Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов и ориентирована на укрепление здоровья, физическое совершенствование, формирование навыков спортивного мастерства, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями ребенка.

Актуальность программы заключается в формировании здоровья обучающихся, полноценного развития их организма. Воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств, обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста, оказывает существенное влияние на состояние их здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности.

Работоспособность мышц у обучающихся невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Им более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в бесспорном положении укрепляет стопы ног ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких

Педагогическая целесообразность программы обусловлена систематическими занятиями плаванием, содействием воспитанию у обучающихся сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия, смелости и уверенности в своих силах. Разнообразие упражнений в воде способствует совершенствованию двигательных навыков и способностей обучающихся.

1.1 Нормативно-правовые основы программы

Программа разработана в соответствии с требованиями действующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «О реализации Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 22.01.2021 № 01/123 «Об организации работы по внедрению Концепции организационно-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся Челябинской области в 2 Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «О реализации Концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ различной направленности (ГБУ ДПО «ЧИППКРО», 2018»);
- Устава Автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Магнитогорская спортивная школа плавания «БВТ».

1.2 Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является использование современной эффективной технологии – одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания. При обучении по данной программе используется групповой метод обучения, когда занимающиеся обучаются общим для всех плавательным движениям, но осваивают их по-разному, индивидуально. Для повышения эффективности обучения следует также руководствоваться положением, что сочетание врожденных и функциональных особенностей характеризует одаренность в том или ином виде деятельности. Для каждого обучаемого находятся те движения, то сочетание движений, которые бы отвечали его способностям, его одаренности. Обучение, построенное на таком принципе более эффективно. Кроме того, это повышает еще и заинтересованность к занятиям самих обучаемых

1.3 Цели и задачи программы

Цель: Овладеть жизнесберегающими и здоровьесберегающими навыками плавания.

Задачи:

Оздоровительные:

- разгрузка позвоночника;
- укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, развитие силовой выносливости мышц, коррекция плоскостопия;
- коррекционно-реабилитационное развитие двигательной активности;

Развивающие:

- общее физическое развитие, выработка двигательных навыков и совершенствование двигательных способностей;
- расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Образовательные:

- расширять знания о значении занятий плаванием;
- учить движениям рук и ног при различных способах плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;

Валеологические:

- улучшение психоэмоционального состояния;

- снятие психологической напряженности и создание позитивного настроения;
- выработка привычек здорового образа жизни;
- привитие жизненно-важных гигиенических навыков;

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств, дисциплины и организованности;
- выработка осознанного и ответственного отношения к своим поступкам, к взаимодействию со сверстниками.

1.4 Адресность программы

Осваивать программу могут обучающиеся в возрасте от 6 лет до 9 лет, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям плаванием. Набор в группы осуществляется на свободной основе, по желанию обучающихся заниматься плаванием. Программа разработана с учетом особенностей психофизиологического развития обучающихся данного возраста.

Шестой, седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так, как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации.

Это может стать причиной травм, не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15 кг. к семи годам. Сила мышц туловища (становая сила) к семи годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17 кг. (в 3-4 года) до 32-34 кг.

К восьми годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к семи годам примерно 42 вдоха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-9 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у обучающихся (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

При комплектовании группы обязательно учитывается уровень плавательной подготовленности, которая определяется степенью владения навыком «Владеющие техникой спортивных способов плавания».

Система спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности. Рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется. Строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок. Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

1.5 Сроки реализации и объем программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, из расчета 36 недель, 108 часов в год (1,5 часа 2 раза в неделю). В группе обучаются до 12 человек. В структуру программы входит три блока: теория, практика (ОФП, плавание), контрольные испытания. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта. Программа ориентирована на применение комплекса форм и методов проведения занятий.

Основными формами осуществления подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- контрольные испытания.

По дидактической цели – практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие на суше (вне чаши бассейна), и затем занятие непосредственно в воде.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Макс количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
1 год обучения	6-9	12	3	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке.

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктажи	1	1		Беседа, опрос. Первичная оценка физических показателей
1.1.	Основы освоения водной среды	1	-	1	Наблюдение, опрос, выполнение упражнений
1.1.1	Плотность, вязкость, прозрачность	3	-	3	Опрос, выполнение упражнений
1.1.2	Постановка прав дыхания	3	-	3	Опрос, выполнение упражнений
1.1.3	Скольжения на груди, на спине	3	-	3	Опрос, выполнение упражнений
1.1.4	Передвижения	3	-	3	Опрос, выполнение упражнений
2.	Техника плавания	5	-	5	Опрос, выполнение упражнений
2.1	Техника плавания способом «Кроль на спине»				
2.1.1	Техника плавания способом «Кроль на спине» Равномерное плавание (по элементам и в координации)	5	-	5	Опрос, выполнение упражнений
2.1.2	Техника плавания способом «Кроль на спине» Переменное плавание (темп, шаг, ритм).	5	-	5	Опрос, выполнение упражнений
2.2	Техника плавания способом «Кроль на груди»				
2.2.1	Техника плавания способом «Кроль на груди» Равномерное плавание (по элементам и в координации).	5	-	5	Опрос, выполнение упражнений
2.2.2	Техника плавания способом «Кроль на груди» Переменное плавание (темп, шаг, ритм).	5	-	5	Опрос, выполнение упражнений
2.3	Техника плавания способом «басс»				
2.3.1	Техника плавания способом «басс» Равномерное плавание (по элементам и в координации)	5	-	5	Опрос, выполнение упражнений
2.3.2	Техника плавания способом «Басс» Переменное плавание(темп, шаг, ритм).	5	-	5	Опрос, выполнение упражнений

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
2.4	Прикладное плавание				
2.4.1	Прикладное плавание (Освобождение от захватов)	2	-	2	Опрос, выполнение упражнений
2.4.2	Прикладное плавание (Ныряние)	2	-	2	Опрос, выполнение упражнений
2.5	Техника плавания способом «Баттерфляй» равномерное плавание (по элементам и в координации)	9	-	9	Опрос, выполнение упражнений
2.6	Техника плавания способом комплекс				
2.6.1	Техника плавания способом «комплекс». Равномерное плавание	5	-	5	Опрос, выполнение упражнений
2.6.2	Техника плавания способом «комплекс». Переменное плавание	5	-	5	Опрос, выполнение упражнений
2.6.3	Техника плавания способом «комплекс». Интервальное плавание	3	-	3	Опрос, выполнение упражнений
2.6.4	Техника плавания способом «комплекс». Повторное плавание	4	-	4	Опрос, выполнение упражнений
2.7	Техника плавания всеми спортивными способами. Интервальное плавание	5	-	5	Опрос, выполнение упражнений
2.7.1	Техника плавания всеми спортивными способами. Повторное плавание	5	-	5	Опрос, выполнение упражнений
2.8	Техника стартов и поворотов				
2.8.1	Техника стартов и поворотов всеми спортивными способами	5	-	5	Опрос, выполнение упражнений
2.8.2	Техника стартов и поворотов в комплексном плавании	4	-	4	Опрос, выполнение упражнений
2.9	Промежуточная и итоговая аттестация				
2.9.1	Промежуточная аттестация	4	-	4	Сдача нормативов и плавание отрезков (50 и 100 метров).

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
					Оценка физических показателей и сравнение с другими показателям.
2.9.2	Итоговая аттестация	2		2	Сдача нормативов и плавание отрезков (200м способом «комплексное плавание»)
ИТОГО		108	1	107	

2.2 Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Ознакомить обучающихся с планом работы на новый учебный год. Повторить технику безопасности на воде. Правила личной гигиены.

Практика: Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Повторение имитационных упражнений всех видов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).

Теоретическая подготовка

Включает в себя приобретение знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту и к занятиям плаванием. Учебный материал распределяется на весь период обучения и излагается в доступной форме.

Общая физическая подготовка

Занятия проводятся «на суше», они направлены на разностороннюю физическую подготовку обучающихся.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полу-приседе и т.п.);
- общеразвивающие упражнения (без предметов, с партнером, в упорах о скамейку);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений (водное поло, караси и шука).

Развитие силы (силовая подготовка)

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа), поднятие и опускание туловища, поднятие и опускание ног из различных исходных положений. Плавание в парах, тройках, четверках.

Развитие выносливости

Плавание на большие дистанции на длительное время.

Развитие гибкости и координационных способностей

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

Плавание на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Техническая подготовка

Занятия проводятся на воде и на суше, они направлены на совершенствование техники четырех спортивных способов плавания, стартов и поворотов, постепенное увеличение длины дистанций, проплываемых каждым способом без ошибок, повышение точности и экономичности движений, воспитания базовой выносливости. На суше доминируют упражнения на гибкость, имитационные упражнения для совершенствования элементов техники плавания, упражнения для укрепления основных звеньев опорно-двигательного аппарата, спортивные игры и эстафеты.

Тактическая подготовка

Включает в себя изучение принципов распределения силы на различных дистанциях, разработка тактики поведения. Подготовка к соревнованиям, подготовка к эстафете.

Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся группы СПСМ регулярно привлекаются в качестве помощников педагога для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, и основным техническим элементам, и приемам. Должны знать правила соревнований.

Выполнение контрольных нормативов (УМК)

Основной формой контроля является выполнение тестовых заданий, которые проводятся в начале 1-2 занятия, середине 49; 81 занятия и конце учебного года 107-108. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки приобретение соревновательного опыта. Соревнования в плавании – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану);
- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Соревнования в плавании по своему характеру делятся на личные и лично-командные. Соревнования проводятся по предварительно согласованному, утвержденному графику.

2.3 Планируемые результаты освоения программы

Универсальными компетенциями обучающихся по плаванию являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по плаванию, являются следующие умения:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда находить возможности и способы их улучшения;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- умение оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия в плавании и из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными способами освоения, обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение плавания в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- умение представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на занятии.
- умение организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать ее напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- умение взаимодействовать со сверстниками с соблюдением правил поведения во время участия в подвижных играх и соревнованиях;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно исправлять;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными воспитанниками, выделять отличительные признаки элементы;
- умение выполнять технические действия в плавании и из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение выполнять жизненно важные двигательные умения и навыки различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «плавание», «режим дня», «правила соревнований»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз, уроков плавания, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий плаванием на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

– организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в бассейне, так и на открытом водоеме), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий плаванием.

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2.4 Система оценки достижения планируемых результатов

Для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации и плавание отрезка в 200 метров «комплексным плаванием». Результатом сдачи нормативов аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки (Приложение 1).

Для проверки результатов промежуточного освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации (Приложение 1, Приложение 3), а также плавание отрезков 50 и 100 метров. Также для определения изменений каких-либо показателей проводится оценка физических показателей и их сравнение с нулевыми/промежуточными показателями. Для оценки приводятся «Средние показатели физических качеств» (по Э.Я. Степаненковой) (Приложение 2).

3 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебных периодов:

I полугодие с 01.09.2024 г. по 31.12.2024 г.

Каникулы с 01.01.2025 г по 08.01.2025 г.

II полугодие с 01.01.2025 г. по 31.05.2025 г.

Летний период работы с 01.06.2025 г. по 31.08.2025 г.

Продолжительность занятий:

45 + 45 минут, 36 учебные недели, занятия 2 раза в неделю

Количество смен – 2.

«Нулевой срез» проводится 06.09.2024 г.

Промежуточная аттестация 27.12.2024 г. и 21.03.2025 г.

Итоговый зачет (итоговая аттестация) 28.05.2024 г. и 30.05.2025 г.

Календарный учебный график составляется на учебный год для каждой учебной группы, обучающейся по программе.

3.2 Материально-технические условия реализации программы

Успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических правил:

- бассейн площадью 500 м²;
- оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъема из воды;
- 8 разделительных дорожек длиной 25 метров, которые используются в качестве поддерживающих и страхующих средств;
- вода, соответствующая санитарно-гигиеническим нормам;
- оборудованные душевые и раздевалки.

Наличие специального инвентаря и оборудования:

- длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся;
- плавательные доски;
- колобашки;
- круги;

- ласты;
- трубки для плавания;
- лопатки;
- секундомер;
- свисток.

3.3 Кадровые условия реализации программы

1. Тренер-преподаватель, обладающий знаниями и умениями в области физической культуры, спорта и плавания. Тренер-преподаватель каждые 3 года проходит повышение квалификации;
2. Медицинская сестра плавательного бассейна;
3. Служба клининга для уборки помещений бассейна;
4. Служба по обслуживанию бассейна.

3.4 Формы аттестации, текущего контроля успеваемости

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом пловцов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы.

Формой отслеживания текущего контроля успеваемости является наблюдение и опросы. Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов являются «нулевой», промежуточные и итоговый срезы. Протоколы сдачи нормативов находятся в Приложение 3.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений (см. Приложение 1, Приложение 3).

«Нулевой срез» проводится в сентябре в виде первичной оценки физических показателей (выполнение контрольных упражнений) (Приложение 1, Приложение 3).

Промежуточные срезы проводятся в виде:

- плавание отрезков: 50 м. в декабре;
- плавание отрезков: 100 м. способом «комплекс» в марте;

Выполнение контрольных упражнений (Приложение 1, Приложение 3).

Итоговый зачет проводится в мае в виде:

- плавание отрезка в 200 м., «комплексное плавание»;

– сдачей нормативов (Приложение 1, Приложение 4).

Во время промежуточных и итогового срезов проводится оценка физических показателей и сравнение с нулевыми/промежуточными показателями (Приложение 2). Для оценки показателей и оценки уровня подготовки приводятся «Средние показатели физических качеств» (по Э.Я. Степаненковой).

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена. Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Данные педагогического контроля, самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Большое внимание уделяется психологической подготовке спортсмена и межличностных отношений, развитию спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации.

В программу занятий вводятся ситуации, требующие преодоления трудностей.

Результатом реализации программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в региональных и муниципальных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

3.5 Методическое, информационное, дидактическое обеспечение программы

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности на занятиях по спортивному плаванию.

Учитывая разный уровень физической подготовки обучающихся, в начале учебного курса необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения.

В ходе выполнения физических упражнений применяются следующие методы:

- словесный: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок);
- наглядный: показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде;
- практический: упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка;
- разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводных упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводных упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным;
- разучивание в целом: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений;

- повторный метод: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил;
- соревновательный метод: прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию.

Применение дополнительных ориентиров

На первых занятиях необходимо научить ребёнка определять положение тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх – низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направления движения тела вперёд – назад, вправо – влево и т. д.

Непосредственная помощь педагога

Помощь, оказываемая педагогом во время занятий с детьми, может быть самой разнообразной: сопровождение выполнения упражнений подсчётом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание, непосредственная страховка и т.п.

Структура занятия

Занятия имеют общую структуру, состоят из трёх частей с ориентировочным распределением времени на подготовительную часть – 5-10 минут, основную часть – 30-35 минут, заключительную часть – 5-10 минут.

Подготовительная часть. Построение в шеренгу, приветствие, поимённая переключка, сообщение задач, краткий инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение санитарно-гигиенических процедур. Подготовительные упражнения в воде.

Основная часть. Знакомство и формирование правильных двигательных навыков плавания разными методами. Владение элементами техники плавания (изучение нового материала или повторение пройденного). Увеличение двигательного запаса плавательных движений и возможность выбора спортивного способа плавания.

Заключительная часть. Постепенное снижение нагрузки, упражнения для отдыха, организованный выход из воды, переключка, подведение итогов, проведение санитарно-гигиенических процедур, организованный уход.

СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для тренера-преподавателя:

1. Плавание : учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-011850-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1140489> (дата обращения: 01.07.2024). – Режим доступа: по подписке.

2. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями : монография / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, С.М. Никитина, Т.Н. Павлова, О.И. Попов ; под ред. Н.Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 313 с. — (Научная мысль). — DOI 10.12737/1035224. - ISBN 978-5-16-015465-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1210554> (дата обращения: 01.07.2024). – Режим доступа: по подписке.

3. Бочавер, К.А. Психология детско-юношеского спорта: книга для родителей спортсмена и тренеров : научно-популярное издание / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик. - Москва : Спорт, 2021. - 272 с. - ISBN 978-5-907225-70-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1832187> (дата обращения: 01.07.2024). – Режим доступа: по подписке.

4. Никитушкин, В. Г. Теория и методика детско-юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. - Москва : Спорт, 2021. - 328 с. - ISBN 978-5-907225-66-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1832189> (дата обращения: 01.07.2024). – Режим доступа: по подписке.

5. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 290 с. — (Среднее профессиональное образование). — DOI 10.12737/2151176. - ISBN 978-5-16-020012-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2151176> (дата обращения: 01.07.2024). – Режим доступа: по подписке.

6. Плавание : учебно-методическое пособие / под ред. С. Ю. Махова. - Орел : МАБИВ, 2018. - 40 с. - (Спорт для всех). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1514376> (дата обращения: 01.07.2024). – Режим доступа: по подписке.

7. Плавание. Кроль на груди : учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2020. - 86 с. - ISBN 978-5-

7782-4123-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866291> (дата обращения: 01.07.2024). – Режим доступа: по подписке.

8. Мясоедов, А. А. Спортивное плавание для всех : учебное пособие / А. А. Мясоедов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Изд-во МГТУ им. Баумана, 2012. - 44 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2165274> (дата обращения: 01.07.2024). – Режим доступа: по подписке.

9. Труднева, М. И. Особенности водной среды и ее влияние на здоровье студентов, занимающихся плаванием : учебно-методическое пособие / М. И. Труднева. - Москва : РУТ (МИИТ), 2018. - 81 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1896986> (дата обращения: 01.07.2024). – Режим доступа: по подписке.

10. Мясникова, Т. И. Судейство соревнований по плаванию : учебное пособие / Т. И. Мясникова ; М-во науки и высш. образования РФ. - Екатеринбург : Изд-во Уральского ун-та, 2021. - 172 с. - ISBN 978-5-7996-3272-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1938002> (дата обращения: 01.07.2024). – Режим доступа: по подписке.

Список интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации: [Электронный ресурс] - URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 01.07.2024).

2. Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области: [Электронный ресурс] - URL: <https://minsport.gov74.ru/> (дата обращения: 01.07.2024).

3. Федерация плавания Челябинской области: [Электронный ресурс] - URL: <https://www.chelswimming.ru/> (дата обращения: 01.07.2024).

4. Российское антидопинговое агентство: [Электронный ресурс] - URL: <http://www.rusada.ru/> (дата обращения: 01.07.2024).

5. Всемирное антидопинговое агентство: [Электронный ресурс] - URL: <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 01.07.2024).

6. Олимпийский комитет России: [Электронный ресурс] - URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 01.07.2024).

7. Международный олимпийский комитет: [Электронный ресурс] - URL: <https://olympics.com/> (дата обращения: 01.07.2024).

8. Всероссийская федерация плавания: [Электронный ресурс] - URL: <https://russwimming.ru/> (дата обращения: 01.07.2024).

9. Всероссийская федерация плавания: [Электронный ресурс] - URL: <https://russwimming.ru/> (дата обращения: 01.07.2024).

ПРИЛОЖЕНИЯ**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

Контрольные нормативы для обучающихся (на выбор)

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3x10м; с	6,1	6,5
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,5
Наклон вперед с возвышения	Выполнить упр. технически правильно	
Кистевая динамометрия	+	+
Прыжок в длину с места	155	130
Техническая подготовка		
Длина скольжения	6м	6м
Техника плавания		
Плавание избранным способом	Выполнить упр. технически правильно 200м комплексное плавание	
Выполнение стартов и поворотов	+	+
<i>Примечание:</i> + норматив считается выполнен при улучшении показателя		

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Сводная таблица уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием

Фамилия, Имя Ребенка	Навыки плавания									Физические качества													
	Начало года			Середина года			Конец года			Быстрота			Сила			Выносливость			Гибкость				
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	УВ	БИ	УМ	УВ	БИ	УМ	УЛ	БИ	УХ	УЛ	БИ	УХ		

Примечание:

В – высокий уровень, С – средний уровень, Н – низкий уровень,

УВ – увеличился, БИ – без изменений, УМ – уменьшился, УЛ – улучшился, УХ – ухудшился.

Средние показатели физических качеств (по Э.Я. Степаненковой)

Пол	Быстрота, с			Сила, кол-во раз			Гибкость, см			Выносливость, м		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Мальчики 6-7 лет	8-9	10-11	12 и более	8 и более	5-7	4 и менее	45 и более	40-44	39 и менее	14-16	11-13	10 и менее
Девочки 6-7 лет	9-10	11-12	13 и более	7 и более	4-6	3 и менее	50 и более	45-49	44 и менее	14-16	11-13	10 и менее

Примечание:

В – высокий уровень, С – средний уровень, Н – низкий уровень.

Протокол сдачи нормативов

Дата сдачи: _____

Принимал: _____

Фамилия Имя Ребенка	Общая физическая подготовка:					Техническая подготовка			
	Челночный бег 3x10м	Бросок набивного мяча	Кистевая динамометрия	Прыжок в длину с места	Наклон вперед с возвышения	Длина скольжения	Техника плавания	Плавание избранным способом	Выполнение стартов и поворотов

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

Форма протокола педагогического наблюдения

Адрес бассейна	
Размер чаши	
Дата проведения занятия	
Ф.И.О. тренера	
Контингент учеников	
Количество человек в группе	
Время проведения занятия	
Тема занятия	
Задачи занятия	
Место работы педагога: вода, суша	
Характер занятия: обучение навыкам плавания, игровая тренировка, свободное плавание	
Промежутки времени для: обучения навыкам плавания, игровой тренировки, свободного плавания;	
В какой части занятия применяется игровой метод работы: разминка, основная часть, заключительная часть;	
Перечень игр, используемых на занятии	
Количество игр во время проведения занятия	
Методика обучения, используемая для работы.	
Содержание частей занятия	
разминка	
основная часть	
заключительная часть	
Итоги занятия (оценивает занимающихся по итогам прошедшей тренировки)	
Построение и содержание учебно-тренировочного занятия отвечает санитарно-гигиеническим требованиям и технике безопасности.	

ПРИЛОЖЕНИЕ № 5

Фонд оценочных средств

№ п/п	Название темы, раздела	Примеры тестовых заданий	Примеры упражнений
1	Вводное занятие Инструктажи	<p>1. Через сколько после приема пищи можно заниматься плаванием? а) сразу после приема пищи; б) через 1,5-2 часа; в) через 3-4 часа; г) через 30 минут.</p> <p>2. Что является основным моментом при старте с бортика бассейна? а) прыгать вертикально вверх; б) использовать силу ног для отталкивания; в) согнуть руки в локтях; г) не обязательно отталкиваться, достаточно просто прыгнуть.</p> <p>3. Что следует делать, если вы начинаете тонуть? а) паниковать и грести руками; б) нырнуть глубже; в) остановиться, принять вертикальное положение и звать на помощь; г) продолжать плавать.</p> <p>4. Какое оборудование часто используется для тренировки плавательных навыков? а) спасательный жилет; б) плавательная доска; в) ласты; г) все перечисленное.</p>	<p>1. «Поплавок». И. п. – стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10–15с, затем вернуться в и. п.</p> <p>2. «Медуза». Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги. Встать на дно.</p> <p>3. Всплыть «поплавком». Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно</p> <p>4. Стоя по пояс в воде, присесть так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.</p> <p>5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь. Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.</p> <p>6. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.</p> <p>7. И. п. – стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии – 10–15 раз, на последующих занятиях – 20–30 раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).</p> <p>8. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду – выдох.</p> <p>9. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10– 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.</p>

№ п/п	Название темы, раздела	Примеры тестовых заданий	Примеры упражнений
2	Техника плавания способом «Кроль на спине»	<p>1. Какое положение тела является правильным при плавании кролем на спине? а) лежа на животе, голова вниз; б) лежа на спине, тело в ровной линии, ноги на поверхности; в) полусидя с наклоном вперед; г) лежа на спине, руки и ноги в положении «звездочка».</p> <p>2. Как должны двигаться руки при плавании кролем на спине? а) одна рука находится на поверхности, другая под водой, обе руки двигаются вместе; б) одна рука движется вниз, другая – вверх; в) руки поочередно движутся в круге, плечами открываясь; г) руки движутся симметрично, поднимаясь и опускаясь вдоль тела.</p> <p>3. Какова роль ног при плавании кролем на спине? а) ноги не участвуют; б) ноги просто нужно поднять выше поверхности воды; в) ноги должны быть жестко зафиксированы; г) ноги должны двигаться в ритме с руками, выполняя лёгкие ласточкины движения.</p> <p>4. Какое преимущество плавания кролем на спине? а) упрощенное дыхание; б) снижение нагрузки на ноги; в) отсутствие возможности увидеть противников; г) увеличение сопротивления воды.</p>	<p>1. «Звездочка на спине». Удержание тела на поверхности воды в положении звезды (руки и ноги расставлены в разные стороны), лицом вверх.</p> <p>2. Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).</p> <p>3. Скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.</p> <p>4. Плавание в ластах на спине одними ногами. Положение рук – стрелочка впереди.</p> <p>5. Плавание в ластах на спине с подключением рук. И.п. – стоя, руки в положении «стрелка». Из и.п. производится гребок одной рукой, поднятие руки изводы под 90°, затем возврат в и.п. Повторение следующей рукой.</p>

№ п/п	Название темы, раздела	Примеры тестовых заданий	Примеры упражнений
3	Техника плавания способом «Кроль на груди»	<p>1. Какое положение тела является правильным при плавании кролем на груди?</p> <p>а) тело в вертикальном положении; б) тело в горизонтальном положении, голова в воде; в) тело в горизонтальном положении, голова над водой; г) тело лежит на боку.</p> <p>2. Как движутся руки при плавании кролем на груди?</p> <p>а) одна рука вытянута вперед, другая приземляется на бок; б) руки движутся одновременно кругом; в) руки двигаются поочередно, создавая гребок в виде «L»; г) руки дрожат и не имеют значительного движения.</p> <p>3. Как правильно выполнять дыхание при плавании кролем на груди?</p> <p>а) дышать только через нос во время гребка; б) вдыхать, поворачивая голову на одну сторону, выдыхать в воду при погружении головы; в) дышать, поднимая голову высоко над водой; г) дышать ртом, когда лицо уже в воде.</p> <p>4. Какова основная ошибка, которую допускают новички при плавании кролем на груди?</p> <p>а) положение тела ближе к вертикальному; б) слишком быстрое дыхание; в) слишком активные движения ногами; г) слишком широкий гребок.</p>	<p>1. Скольжение на груди. Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.</p> <p>2. Скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.</p> <p>3. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь.</p>

№ п/п	Название темы, раздела	Примеры тестовых заданий	Примеры упражнений
4	Техника плавания способом «брасс»	<p>1. Как правильно выполнять движение рук при плавании брассом?</p> <p>а) руки поочередно вытягиваются вперед и опускаются вниз;</p> <p>б) руки движутся в стороны и затем сводятся, образуя форму сердца;</p> <p>в) руки движутся вверх и вниз, оставляя плечи неподвижными;</p> <p>г) руки работают одновременно, создавая гребок «вперед-назад».</p> <p>2. Какое движение ногами используется при плавании брассом?</p> <p>а) круговые движения;</p> <p>б) ласточкой;</p> <p>в) движение «лягушка»;</p> <p>г) удары об воду вверх и вниз.</p> <p>3. Как правильно выполнять дыхание при плавании брассом?</p> <p>а) вдыхать, когда голова в воде, выдыхать, выталкивая голову;</p> <p>б) поворачивать голову на бок для дыхания через нос;</p> <p>в) вдыхать, поднимая лицо над водой во время гребка;</p> <p>г) дышать только тогда, когда руки находятся в неподвижном состоянии.</p> <p>4. Какой ритм рекомендуется соблюдать при плавании брассом?</p> <p>а) равномерный ритм без пауз;</p> <p>б) быстрый и стремительный ритм;</p> <p>в) чередование быстрых и медленных гребков;</p> <p>г) ритмичные движения, согласованные с дыханием.</p>	<p>1. Ознакомление с движением на суше. Имитация и отработка движений рук и ног «брасс».</p> <p>2. Плавание с досочкой, ноги «брасс».</p> <p>3. Плавание на спине, ноги «брасс».</p> <p>4. Плавание руки «кроль», ноги «брасс».</p> <p>5. Плавание рука «брасс», ноги «кроль».</p> <p>6. Плавание в полной координации «брасс».</p>

№ п/п	Название темы, раздела	Примеры тестовых заданий	Примеры упражнений
5	Техника плавания способом «Баттерфляй»	1. Какое движение ногами используется при плавании баттерфляй? а) круговые движения; б) ласточкой; в) движение «лягушка»; г) работают как хвост. 2. Как правильно выполнять дыхание при плавании баттерфляй? а) вдыхать, когда голова в воде, выдыхать, выталкивая голову; б) поворачивать голову на бок для дыхания через нос; в) вдыхать после подъема плечевого пояса и головы над водой, выдох – в воду; г) дышать только при выходе на финиш. 3. Какова роль таза при плавании баттерфляй? а) таз должен быть полностью неподвижным; б) таз должен совершать движения вверх и вниз, создавая волну; в) таз должен двигаться только вбок; г) таз не имеет значения и не влияет на технику. 4. Какая часть тела должна быть на поверхности воды во время дыхания? а) лицо; б) грудь; в) шея; г) подбородок.	1. Плавание «дельфин». И.п. – руки «стрелка». Ноги – «дельфин» на груди. 2. И.п. – на боку, опорная рука вытянута вперед, вторая рука прижата к бедру. Ноги – «дельфин» на боку. 3. И.п. – руки «стрелка». Ноги – «дельфин» на спине. 4. Плавание в полной координации «баттерфляй».
6	Техника плавания способом «комплекс»	1. Какой стиль плавания считается наиболее быстрым? а) Брасс; б) Баттерфляй; в) Кроль на спине;	Обучающийся должен проплыть дистанцию с использованием всех четырех способов плавания. Меняя их после прохождения каждой четверти дистанции в следующем порядке: «баттерфляй», «кроль на спине», «брасс», «кроль на груди». Завершение каждой четверти дистанции должно выполняться по правилам финиша данного способа плавания.

№ п/п	Название темы, раздела	Примеры тестовых заданий	Примеры упражнений
		<p>г) Кроль на груди.</p> <p>2. Какого из стилей плавания не существует? а) Лягушка; б) Брасс; в) Баттерфляй; г) Кроль.</p> <p>3. Способ «дельфин» это разновидность способа ... а) Брасс; б) Баттерфляй; в) Кроль на спине; г) Кроль на груди.</p> <p>4. При каком способе плавания старт выполняется из воды? а) Брасс; б) Баттерфляй; в) Кроль на спине; г) Кроль на груди.</p>	
7	Техника стартов и поворотов	<p>1. Какова основная цель старта в плавании? а) начать движение как можно позже; б) разогнать максимальную скорость сразу после начала; в) сохранить энергию для последующих этапов; г) показать зрителям эффектный старт.</p> <p>2. Какой элемент является ключевым в повороте при плавании? а) замедление; б) сохранение скорости; в) удары ногами и подъем тела; г) задержка дыхания в начале поворота;</p>	<p>1. Поворот при плавании брассом и баттерфляем При плавании этими стилями обучающийся при повороте должен коснуться стенки бассейна двумя руками одновременно и на одном уровне. Лишь после этого он может перейти из положения на груди в любое другое и завершить поворот. Во время отталкивания от стенки вновь следует принять положение на груди.</p> <p>2. Поворот при плавании на спине При плавании на спине обучающийся должен оставаться в этом положении до тех пор, пока во время поворота не коснется рукой стенки бассейна. После касания разрешается выполнять вращение, находясь в любом положении, однако спортсмен должен вновь принять положение на спине ещё до того, как его ноги во время отталкивания оторвутся от стенки.</p> <p>3. Поворот при плавании вольным стилем Во время поворота обучающийся должен коснуться стенки.</p>

№ п/п	Название темы, раздела	Примеры тестовых заданий	Примеры упражнений
		<p>3. Какую ошибку часто совершают пловцы при выполнении поворота?</p> <p>а) недостаточная скорость при входе в поворот; б) слишком высокие брызги воды; в) чрезмерное внимание на дыхании; г) неправильный выбор стиля при повороте.</p> <p>4. При каком способе плавания старт выполняется из воды?</p> <p>а) Брасс; б) Баттерфляй; в) Кроль на спине; г) Кроль на груди.</p>	

№ п/п	Название темы, раздела	Примеры тестовых заданий	Примеры упражнений
8	Промежуточная и итоговая аттестация	<p>1. Какой стиль спортивного плавания является вторым по скорости? а) Брасс; б) Баттерфляй; в) Кроль на спине; г) Кроль на груди.</p> <p>2. Сколько стилей в спортивном плавании? а) 1; б) 3; в) 4; г) больше 4х.</p> <p>3. Какой вид спортивного плавания является самым старым? а) Брасс; б) Баттерфляй; в) Кроль на спине; г) Кроль на груди.</p> <p>4. Назовите спортивные способы плавания. а) Брасс, Баттерфляй, Кроль на спине, Кроль на груди; б) Кроль, Брасс, по-собачьи; в) Дельфин, Кроль; г) вольный стиль.</p>	<p>Сдача нормативов и плавание отрезков (50 и 100 метров). Оценка физических показателей и сравнение с другими показателям. Сдача нормативов и плавание отрезков (200 метров способом «комплексное плавание»)</p>