

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы  
Государственное бюджетное учреждение города Москвы  
Центр содействия семейному воспитанию  
«Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина»

Рекомендована Решением

Педагогического совета

Протокол № 1

«14» марта 20 19 г.

«Утверждаю»  
Директор  
Ю.В. Аюбянц И.А.  
«14» марта 20 19 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
(модифицированная)**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Название программы: **«Индивидуальное обучение  
плаванию»  
(ознакомительный уровень)**

Возраст детей, на которых рассчитана дополнительная программа: 5-18 лет.

Срок реализации: 6 месяцев

Разработчики программы: Елизаров М.В., Столяров А.А.

Москва, 2019г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Акробатика» (далее- Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 196 от 29.11.2018г.,

- приказом Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 года №922 «О мерах по реализации дополнительного образования детей» (в ред. Приказов ДО г.Москвы от 7 августа 2015 г.№1308, от 8 сентября 2015 №2074) и предполагает ознакомительный уровень обучения плаванию,

- Плавание. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Москва 2004 г. Комитет РФ по физической культуре и спорту.

- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ Государственного бюджетного учреждения города Москвы Центра содействия семейному воспитанию «Школа циркового искусства имени Ю.В.Никулина» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа по функциональному предназначению - обучающая, по форме организации – **индивидуальная**, по времени реализации – краткосрочная (6 месяцев)

### **Актуальность программы.**

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания обучающегося. За время занятий обучающийся должен овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплыть под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющейся материально-технической базы ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, позволяющей проводить занятия в различных игровых формах, обучающийся усваивает преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Модифицированная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения

(индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Цель программы

Формирование у обучающегося положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих задач:

- Выработать у обучающегося мотивацию на качественное выполнение требований программы.

- Обучить обучающегося технике всех способов спортивного плавания, совершенствовать разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, повороты, финиш).

- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Основные направления реализации программы

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

- организация и проведение разнообразных занятий: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в учреждении;

- организация и проведение мероприятий по профилактике детского травматизма на открытой воде;

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для обучающегося не умеющего плавать, который должен освоить программу за 48 уроков.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. Программа рассчитана на 24 недели обучения, из расчета 2 часов неделю.

В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта.

Возраст детей:

В спортивно-оздоровительные группы по обучению плавания зачисляются обучающиеся 5-18 лет без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинского противопоказания.

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

Можно выделить две основные группы форм занятий:

- По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося основными формами учебно-тренировочной работы являются: индивидуальные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций,

просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

- По дидактической цели - практическое занятие по данной программе состоит из двух частей, и включает в себя занятие в спортивном зале, и затем занятие непосредственно в воде, причем в такой комбинированной форме большее количество времени занимает вторая часть.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут). Обязательное условие - допуск врача-педиатра на занятия плаванием.

Результатом практической деятельности данной программы можно считать следующее:

- Высокий уровень информированности обучающегося о поведении на воде.
- Овладение обучающимся жизненно-необходимых навыков и умений держаться на воде, а также основных способов плавания.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности обучающегося
- Овладения навыками здорового образа жизни, активное участие в общественной жизни.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде зачетов. Обучающийся проплывает от 1 до 3 дистанций, избранным видом плавания. Основными критериями оценки занимающегося на спортивно-оздоровительном этапе являются:

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

### **Контрольные нормативы по ОФП и СПП**

| Контрольные упражнения              | Мальчик | Девочка |
|-------------------------------------|---------|---------|
| <b>Общая физическая подготовка</b>  |         |         |
| Прыжок на скакалке (кол-во за 30 с) | +       | +       |
| Выкрут прямых рук вперед-назад      | +       | +       |
| Прыжок в длину с места              | +       | +       |
| <b>Плавательная подготовка</b>      |         |         |

|  |     |     |
|--|-----|-----|
| Длина скольжения                                   | 6 м | 6 м |
| Техника плавания всеми способами                   |     |     |
| а) с помощью одних ног                             | +   | +   |
| б) в полной координации                            | +   | +   |
| Выполнение стартов и поворотов                     | +   | +   |
| Проплывание дистанции 50 м<br>избранным способом □ | +   | +   |

### Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год

| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Всего учебных дней | Количество учебных часов ( в год) | Режим занятий                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 01.09.2018г.                      | 30.06.2019г.                         | 24                   | 48                 | 48                                | 2 раза в неделю по 1 учебному часу |

### Учебный план

| №  | Разделы подготовки                           | Кол-во часов | Формы аттестации (контроля)  |
|----|--|--------------|------------------------------|
| 1. | ОФП  | 14           | Наблюдение                   |
| 2. | СФП и СПП                                    | 24           | Наблюдение                   |
| 3. | Соревнования и контрольные испытания (ЗАЧЕТ) | 6            |                              |
| 4. | Теоретическая подготовка                     | 4            | Индивидуальное собеседование |
|    | Всего часов                                  | 48           |                              |

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **2.1. Учебный материал**

#### **Основные средства практических занятий**

##### Тренировочные задания для совершенствования двигательного навыка

При формировании двигательного навыка пловцов решаются задачи достижения экономичности движений, их вариантности, автоматизма и высокой мощности. На одних этапах многолетней подготовки эти задачи решаются последовательно, на других – одновременно.

Они связаны между собой, и от качества решения одной зависит качество решения других.

Период совершенствования качества движений начинается после того, как обучаемый сформировал навыки основных двигательных действий, осознанно их выполняет, но связи с отсутствием автоматизма имеются излишние закрепощения, главным образом при выполнении подготовительных движений, циклы движений отличаются по кинематическим и динамическим характеристикам один от другого.

Основным методом достижения автоматизма действий является многократное повторение движения в стандартных условиях. Для пловцов таким методом является плавание дистанционным методом с равномерной скоростью и одинаковым темпом движений. Важной характеристикой правильного выполнения этих упражнений является постоянный шаг, т.е. постоянное количество гребков на каждом отрезке дистанции. При формировании автоматизма движений необходимо переключать внимание спортсмена на различные объекты, вводить помехи эмоционального характера, изменять внешние условия действия, предлагать выполнять действия при различных условиях физического и психического утомления.

Следует иметь в виду, что навык плавательных движений можно довести до совершенства только в условиях специфической деятельности, с введением в занятия имитации движений, упражнений на специализированных тренажёрных устройствах, позволяющих максимально приблизить их к тем движениям, которые выполняются в воде, как по характеру нервно-мышечных напряжений, так и по кинематическим характеристикам.

Совершенствование двигательного навыка, какие бы методы при этом ни использовались, всегда сочетается с дополнительными объяснениями, демонстрацией, срочной информацией о качестве выполняемых движений.

#### **Упражнения для устранения ошибок при плавании кролем на груди**

Упражнения для устранения положения низкого локтя:

на суше:

- упражнения на силовом тренажёре с фиксированием локтя;
- имитация первой части гребкового движения с высоким положением локтя;
- развитие усилий в изометрическом режиме с высоким положением локтя:

в воде:

- из исходного положения руки вперёд у поверхности воды, ноги работают кролем – поочерёдные гребковые движения предплечьем и кистью;
- гребковые движения кролем прямой рукой стоя на дне и в движении;
- различные упражнения с самоконтролем за высоким положением локтя.

**Упражнения для устранения ошибок в согласовании движений рук на суше:**

- из исходного положения в полунаклоне, руки впереди, имитация движений рук в раздельно - попеременном согласовании;
- из исходного положения стоя в полунаклоне движения рукой с ускоренным проносом;
- то же упражнение с использованием тренажёра Хютттеля;

**в воде:**

- плавание с раздельно-попеременным согласованием;
- плавание с гребком одной рукой с быстрым её проносом.

**Упражнения для устранения поперечных изгибов тела:**

**на суше:**

- упражнения для увеличения подвижности позвоночника при вращениях вокруг продольной оси тела;
- в исходном положении лежа на скамейке имитация движений рук и ног с поворотом плеч при неподвижном тазе;

**в воде:**

- плавание с раздельным и раздельно - попеременным согласованием в работе рук с 6-8 – ударной работой ног;
- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу;
- плавание с двухсторонним дыханием через один, три, пять гребков;
- плавание на задержанном вдохе;
- плавание с высоко поднятой головой без поворота её для вдоха.

**Упражнения для устранения смещения кисти в сторону в начале гребка;**

**на суше:** имитация гребковых движений руками с правильной траекторией кисти в начале гребка;

**в воде:**

- плавание с гребком одной рукой с дыханием в сторону той руки, которая неправильно выполняет движение;
- гребковые движения с чрезмерным смещением кисти в начале гребка в противоположную сторону;
- плавание с гребком одной рукой, другая прижата к туловищу.

**Упражнение для устранения ошибок при плавании кролем на спине**

**Упражнения для устранения раннего разгибания локтя во время гребка:**

**на суше:** имитация движений с контролем своевременного разгибания руки в локтевом суставе;

**в воде:**

- плавание на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку;
- одновременные и попеременные гребковые движения руками с акцентом на отталкивании назад во второй части гребка;
- плаванием на спине с самоконтролем за выполнением разгибания во второй части гребка.

### **Упражнения для устранения нарушения вертикальности в движениях ног:** на суше:

- различные упражнения для развития подвижности позвоночника при вращениях вокруг и продольной оси тела;
- имитация гребковых и подготовительных движений рук при вертикальном или горизонтальном положении туловища, с фиксированным положением таза и без его фиксации, но с самоконтролем за его неподвижным положением;

### в воде:

- плавание с самоконтролем за неподвижным положением таза при гребковых движениях рук;
- плавание с дополнительным грузом, закреплённым на поясе;
- плавание с горизонтальными стабилизирующими плоскостями, закреплёнными на поясе пловца с правой и левой сторон.

### **Упражнения для устранения неправильной формы кисти во время гребка :** на суше:

- различные упражнения для развития силы мышц кисти;
- имитационные упражнения с самоконтролем за правильной формой кисти

### в воде:

- имитация гребковых движений у неподвижной опоры с самоконтролем за формой кисти;
- выполнение различных упражнений в движении с самоконтролем за правильной формой кисти;
- упражнения для развития мышц тела и рук, участвующих в выполнении гребковых движений.

### **Упражнения для устранения ошибок в технике плавания брассом**

#### **Упражнения для увеличения длины гребка руками:**

##### на суше:

- выполнение на тренажёре Хюттеля удлинённого гребкового движения;
- имитация удлинённого гребкового движения;
- развитие силы мышц, участвующих в гребковом движении рук; в воде:
  - с помощью гребкового движения рук растягивание резинового амортизатора;
  - удлинённое гребковое движение рук со сжатыми в кулак кистями;
  - удлинённый гребок руками со зрительным контролем (голова в воде, вдох выполняется через дыхательную трубку);
  - плавание с помощью гребковых движений руками с прикреплённым к телу пловца сопротивлением любой конструкции.



## **Упражнения для устранения задержки в движениях рук вперёд после окончания гребка:**

### на суше:

- в полунаклоне одновременное вращение рук в направлении вверх, наружу, вниз, с постепенным сгибанием локтей при движении рук внутрь с приближением вращения к имитации гребкового и подготовительного движений;
- в положении спиной к тренажёру Хюттеля имитировать гребок и подготовительное движение с преодолевающим усилием от тренажёра; в воде:
  - плавание с помощью одних рук или в согласовании с движениями ног с выводом рук в исходное положение по поверхности воды;
  - при плавании с лидирующим тросом или растянутым резиновым амортизатором плыть, работая одними руками. При этом желательно учитывать время прохождения контрольных отрезков.

## **Упражнения для устранения широкого положения ног в конце гребка ногами: на суше:**

- имитация движений с увеличенной скоростью сведения ног;
- прыжки с медицинболом, зажатым между стопами;
- блочное устройство или резиновый амортизатор фиксирован на стопе. Развитие усилия ногой внутрь;

### в воде:

- движения ног у неподвижной опоры с небольшим их разведением;
- плавание с помощью ног с акцентом усилия внутрь;
- плавание с помощью ног с неполным разгибанием их в коленных суставах.

## **Упражнения для устранения слишком большого сгибания ног в тазобедренных суставах:**

### на суше:

- исходное положение – лёжа на груди, движение ног брассом;
- исходное положение – лёжа на гимнастической скамейке.
- имитация движений ног брассом с узким разведением коленей;
- в положении стоя лицом к стенке имитация движения одной ногой с ограничением выведения колена вперёд;

### в воде:

- исходное положение – стоя на дне лицом к бортику. Имитация подготовительного и гребкового движений ноги с ограничением выведения колена вперёд;
- плавание с помощью ног брассом на спине с доской, расположенной над коленями. Выполнять узкое движение коленями;
- плавание с помощью одних ног, руки располагаются вдоль тела. Вдох выполняется в момент подготовительного движения ног.

## **Упражнения для устранения раннего сгибания ног:**

на суше: исходное положение – стоя, руки впереди.

Имитация гребкового и подготовительного движений рук и одной ноги в раздельном их согласовании; в воде: плавание в раздельном согласовании движений рук и ног.

### **Упражнения для устранения ошибок в способе плавания дельфин.**

#### **Упражнение для устранения чрезмерной амплитуды в движениях плеч:**

на суше: имитация движений туловища и ног с укороченным движением плеч;

в воде:

- плавание с помощью одних ног с доской сначала в медленном темпе, а затем с постепенным его увеличением;
- плавание с помощью одних ног, руки вытянуты вперёд и находятся у поверхности воды;
- плавание дельфином следить за тем, чтобы не производить резкого начала гребка руками и выполнять первую часть гребка в горизонтальной плоскости.

#### **Упражнения для устранения низкого положения стоп в конце второго удара ногами:**

на суше:

- в исходном положении сидя имитация движений ног с укороченной амплитудой движений;
- исходное положение – лёжа на груди на гимнастической скамейке. Имитация подготовительного и ударного движений ног;
- исходное положение – в висе лицом к гимнастической стенке. Имитация движений ног;

в воде:

- плавание на спине с помощью одних ног дельфином с различным положением рук;
- плавание с помощью одних ног на боку с доской, привязанной к поясничной части тела.

#### **Упражнения для устранения укороченного окончания гребка руками:**

на суше:

- исходное положение – стоя в полунаклоне. Имитация движений руками контролем за правильным окончанием гребка. Выполнять без усилия и с преодолением сопротивления;
- исходное положение – сидя на полу, упор сзади на гимнастическую скамейку. Разгибание и сгибание рук в локтях;

в воде:

- исходное положение – стоя на дне в полунаклоне. Гребковые движения руками. Следить за удлинённым гребком;
- плавание с помощью одних рук. Следить, чтобы в конце гребка руки касались бёдер. Упражнение выполнять на задержанном вдохе и в согласовании с дыханием.

## **Упражнение для устранения неправильного согласования второго удара ногами и окончания гребка руками:**

### на суше:

- исходное положение – стоя на одной ноге. Имитация согласования движений рук и ног; в воде: плавание многоударным дельфином (3-, 4-, 5-ударным) с выполнением гребка одной рукой, поочерёдных гребков руками. Следить за правильным окончанием гребка рукой и второго удара ногами.

## **Стартовый прыжок с тумбочки и из воды**

### **Упражнения для устранения ошибок, возникающих при выполнении исходного положения на старте (напряжённое положение тела на тумбочке, высоко поднятая голова):**

#### на суше:

- произвольное полное расслабление мышц; - концентрироваться на напряжении мышечных групп, обеспечивающих удержание исходного положения на старте; - научить постоянному мысленному контролю за характером развиваемых усилий; - применение психотехнических игр с целью совершенствования психической регуляции мышечной координации («фокусировка», «лентяй и труженик», «пальцы» и др.); - имитация различных исходных положений на тумбочке различной высоты; в воде: принятие исходного положения на тумбочке различной высоты с контролем напряжения мышечных групп.

### **Упражнения для исправления ошибок в фазе «подготовительные движения и толчок» (отсутствие согласованности в движениях руками, туловищем, ногами, слабый толчок от тумбочки, замедленная реакция на стартовый сигнал);**

#### на суше:

- исходное положение – основная стойка, акцент на быстром подседании с последующим выпрыгиванием вверх; то же упражнение из стартовой позы пловца;

- исходное положение – стартовая поза пловца. Сместить проекцию ОЦТ вперёд до неустойчивого положения. Быстрый подсед одновременно с подготовительными движениями и отталкиванием вперёд вверх;

- прыжки при смешанном режиме работы мышц, при максимально коротком времени переключения с уступающего режима на преодолевающий; прыжки в глубину с последующим максимально быстрым выпрыгиванием;

- многоскоки, прыжки в длину и высоту с регистрацией результата; напрыгивание на пирамиду высотой 50-120 см;

- прыжки с отягощением без нарушения внутренней структуры движения; выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах (отягощение 30-50% от

максимального , 70-80% от максимального); приседания со штангой на плечах;  
- прыжки на контактной платформе с регистрацией силы отталкивания;  
упражнения на тренажёре «тележка»;  
- исходное положение – стартовая поза пловца.

Выпрыгивания вверх с акцентом на быстроте и мощности толчка под команду;  
- бег (ходьба) по кругу с изменением направления движения по сигналу;

в воде:

- стартовый прыжок с акцентом на быстром выполнении подготовительных движений с последующим скольжением под водой;
- то же упражнение под команду с акцентом на скорости выполнения подготовительных движений и отталкивания;
- прыжок в воду с возвышения через стартовую тумбочку;
- прыжки с растягиванием резины, закреплённой на поясе пловца и стартовой тумбочке;
- прыжки в воду с тросом в руках, позволяющим начать первые движения одновременно с сигналом стартера;
- прыжки с акцентом на двигательных установках: быстрый и мощный толчок от тумбочки.

**Упражнения для исправления ошибок в фазе полёта (напряжённое положение тела, разведение рук, ног в стороны, плоский, глубокий вход в воду, большой, маленький угол вылета);**

на суше:

- прыжки с выполнением различных движений ногами и руками в воздухе; то же упражнение с возвышения;
- прыжки на батуте, на подкидной доске, отталкивания от гимнастического мостика;
- прыжки в поролоновую яму;
- прыжки через скакалку с согнутыми ногами (скакалка в руках, опущенных вниз);

в воде:

- прыжки с трамплина 1 и 3 м, с вышки 5 и 10 м; учебные и комические прыжки с бортика бассейна;
- прыжки в воду головой при различных положениях рук и ног в воздухе вдоль туловища, с оборотом на 90 и 1800, правая рука вверху, левая вдоль туловища и др.;
- стартовые прыжки из различных исходных положений; старт из воды со стартовой подвески;
- прыжок с разбега в воду головой с бортика бассейна;
- стартовый прыжок с закрытыми глазами (с бортика и с тумбочки);
- стартовый прыжок в гимнастический обруч, через шест, установленный в диапазоне оптимального угла вылета;
- стартовый прыжок с акцентом на дальности прыжка;
- прыжок с предметом в руках; прыжок в ластах.

**Упражнения для исправления ошибок в фазе «скольжение и первые плавательные движения» (сгибание, разгибание головы во время скольжения, опаздывание, преждевременное начало плавательных движений, разведение рук, ног во время скольжения, слабый гребок руками, ногами при выполнении первых плавательных движений):**

на суше:

- имитация первых плавательных движений после выполнения прыжка;
  - имитация положения тела во время скольжения лёжа на гимнастическом мате;
- то же упражнение в положении виса;

в воде:

- прыжок и скольжения до отметки на дне бассейна; скольжение до звукового сигнала;
- контроль за качеством выполнения первого движения по изображению в зеркале, находящемуся на дне бассейна;
- стартовый прыжок с регистрацией времени преодоления 10-метрового отрезка дистанции; - прыжок и скольжение до полной остановки с регистрацией расстояния (по линии головы);
- определение эффективности старта в спринте разницей во времени преодоления 7,5-метрового отрезка со старта под команду и времени преодоления 7,5-метрового отрезка со старта без команды по отрыву ног от тумбочки;
- выполнение различных вариантов первых плавательных движений (ноги способом дельфин, руки способом дельфин и др.);
- контроль за качеством выполнения первых движений с использованием различных аппаратных методик.

## **Повороты**

**Упражнения для устранения ошибок в фазе подплывания и отплывания (снижение скорости движения, изменение прямолинейности движения, подъём головы при подплывании, подбор удобной руки для касания):**

на суше:

- имитация подплывания к гимнастической стенке и отхода;
- имитация выполнения поворота с опущенной головой;
- имитация выполнения поворота в обе стороны;
- имитация подплывания к гимнастической стенке с расстояния 7,5 м и отхода до 7,5 м с контролем времени;

в воде:

- выбор ориентиров при подплывании к поворотному щиту (разметка на дне бассейна, на бортике бассейна, светолитер, звуковые сигналы);
- регистрация времени преодоления 7,5 м до и после поворотного щита;
- выполнение поворота в парах (партнёр со стабильной скоростью подплывания и отхода);
- подплывание и отход от поворотного щита при задержке дыхания;
- выполнение поворота в обе стороны;

- наплывание на поворот на скорости (напрыгивание с мостика на дне бассейна, натаскивание на поворот на резине или протяжном устройстве, набегание по бортику бассейна с последующим прыжком в воду).

***Упражнения для устранения ошибок в фазе вращения (неплотная группировка, нестабильное выполнение фазы вращения при многократном выполнении, нарушение темпа выполнения вращения);***  
на суше:

- кувырки, обороты, вращения на матах;
- вращение с круговой лонжей при помощи тренера или партнёров. Исходное положение – стоя перед горкой матов. Прыжком  $\frac{3}{4}$  сальто вперёд на маты;
- кувырок вперёд с постановкой ног на гимнастическую стенку с дальнейшим отталкиванием и скольжением по мату (на боку, на спине);
- исходное положение – стойка руки вверх у конца скамейки (на ней мат). Наклоном вперёд кувырок без опоры руками в положение лёжа на лопатках согнувшись;
- исходное положение – стоя перед стопкой матов (маты на уровне груди), руки вверху. Прыжком кувырок вперёд при помощи тренера или партнёров (сбоку под бедро и под живот);
- исходное положение – двое стоят лицом друг к другу, взявшись за предплечья, исполняющий лежит лицом вниз на предплечьях держащих. Броском партнёров  $\frac{1}{2}$  сальто на спину на маты (начинать резким движением рук и головы вперёд вниз, помощь оказывать броском под живот и бёдра);
- исходное положение – лёжа согнувшись на лопатках. Начать движение разгиба с поворотом на матах (приземлиться стоя на коленях. Опираясь верхним плечевым поясом на горку матов, обратить внимание на то, чтобы движение поворота начиналось одновременно руками, головой, плечами и ногами; спина и таз не должны опускаться ниже горки матов; не допускать «сваливания» вперёд);
- контроль за деятельностью вестибулярного аппарата с применением следующих методик: стабилизации вертикальной позы, определения положения головы в пространстве, ортоградной устойчивости после вращательной пробы;

в воде:

- плавание с выполнением кувырков вперёд, назад (эстафеты, игры);
- $\frac{1}{2}$  сальто у бортика бассейна при помощи тренера или партнёров (добиваться плотной группировки, после сальто остаться в положении для толчка);
- то же упражнение с вращением на 1800 при помощи тренера или партнёров;
- вращение после подплывания с различной скоростью к поворотному щиту (использовать протяжное устройство, резину);
- вращение с закрытыми глазами;
- два вращения с постановкой ног на стенку;
- вращения на месте в различных плоскостях при помощи тренера или партнёров.

***Упражнение для устранения ошибок в фазе толчка (мгновенно развиваемое усилие при отталкивании без его окончания, подсед перед***

**выполнением толчка, низкая, высокая постановка ног на стенку, разведение рук и высокое положение головы в момент толчка):**

на суше:

- напрыгивание на пирамиду;
- многоскоки, прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки из глубокого приседа с возвращением в глубокий присед («лягушка»);
- прыжки в глубину (спрыгивание с возвышения с прыжком «в темп» через другое препятствие);

в воде:

- толчок и скольжение с установкой на мощное выполнение отталкивания; то же упражнение с установкой на быстрое отталкивание от стенки;
- толчок от поролонового коврика размером 40 x 40 см, укрепленного на месте поворота;
- толчок с растягиванием резинового амортизатора;
- вращение и толчок в положении на спине, на боку, на груди, выпрыгивание на поверхность воды без скольжения, «уход под поток»;
- толчок с использованием протяжного устройства.

***Упражнения для устранения ошибок в фазах скольжения и первых плавательных движений, выхода на поверхность воды (несвоевременное начало первых движений под водой, нарушение биодинамической структуры поворота):***

на суше:

- имитация поворота с сохранением ритмического рисунка поворота;
- имитация первых плавательных движений под водой, выхода на поверхность воды;

в воде:

- контроль за временными характеристиками отдельных фаз поворота;
- поворот с соревновательной скоростью;
- серия поворотов в укороченном бассейне.

### ***III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ***

#### **3.1. Организация занятий**

ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина организует работу с обучающимися в течение всего периода обучения. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 июня. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях.

#### **3.2. Основные термины и понятия**

Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п. Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка [В.Н. Платонов, 2000], целенаправленная ОФП.

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

### **3.3. Теоретическая подготовка**

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающемуся правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

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.



### План теоретической подготовки

| № п/п | Тема   | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| 1     | Правила поведения в бассейне. Меры безопасности          | 1            |
| 2     | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | 1            |
| 3     | Основы техники плавания и методики тренировки            | 1            |
| 4     | Оказание первой медицинской помощи при утоплении         | 1            |
|       | <b>Итого</b>   | <b>4</b>     |

### 3.4. Материально-техническое обеспечение

1. Зал бассейна;
2. Зал подготовительных занятий;
3. Гардероб;
4. Раздевалки;
5. Душевые;
6. Медицинский кабинет;
7. Инструкторская.

### Основная литература

- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2004 год.
- Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
- Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Золотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев. Здоровье, 1990.
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
- Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
- Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Под общ. ред. Л.П. Макаренко. - М., 1983

- Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детскоюношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

#### **Дополнительная литература**

- Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав. ред. В.А.Володин.-М.:Аванта+, 2001.-624с.
- Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л.Петрова, В.А.Баранов, «Советский спорт» Москва 2006г.
- Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов, Москва 2003г.
- «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006 год.
- Правила соревнований, г. Москва 1999 г.

**Плавание является жизненно необходимым навыком, интересным и**

полезным для здоровья видом спорта.

Занятия плаванием содействуют всестороннему развитию и закаливанию детей, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Регулярные занятия плаванием позволяют успешно решать основные задачи: сохранение и укрепление здоровья воспитанников, закаливание, формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физкультурой и спортом, обучение спортивным способам плавания и командным играм на воде.

### **Основная цель Программы:**

общее эстетическое и общефизическое развитие обучающихся на основе овладения элементами акробатики, а также выявление и воспитание профессиональных данных и способностей.

### **Задачи Программы:**

#### **обучающие задачи:**

- овладение различными акробатическими элементами для подготовки учебного циркового номера;
- формирование физической основы для дальнейшего освоения акробатических элементов.
- освоение основных акробатических элементов в различных подвидах акробатики;

#### **развивающие задачи:**

- развитие двигательных качеств обучающихся ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, ловкости, координации, силовых качеств, ориентировки в пространстве, сохранения равновесия;
- развитие творческих способностей обучающихся ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, знакомство с различными видами акробатики;

#### **воспитательные задачи:**

- формирование у воспитанников желания заниматься цирковым искусством;
- укрепление здоровья воспитанников ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина, привитие навыков личной гигиены;
- привитие детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** 5-18 лет.

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на ознакомительном уровне:** 6 месяцев обучения – 2 часа в неделю.

**Формы проведения занятий:** групповая.

**Данная Программа может использоваться для индивидуального обучения цирковой дисциплине «Акробатика» на ознакомительном уровне.**

**Продолжительность занятия:** 45 минут.

**Планируемым результатом** реализации Программы на ознакомительном уровне является умение выполнять подводящие и подготовительные упражнения, а также овладение воспитанниками основными

акробатическими элементами. Воспитанники должны соблюдать требования техник безопасности в процессе занятий, иметь общее представление об акробатике, самостоятельно выполнять основные акробатические элементы.

**Система оценки результатов освоения обучения Дополнительной общеразвивающей программы «Акробатика»** включает в себя уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития воспитанников, включающий индивидуальные качества и личностный рост.

**Порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации:** промежуточная аттестация проводится по завершению учебного периода, проводится педагогом дополнительного образования без привлечения администрации учреждения, формы промежуточной аттестации обучающихся: выполнение практического задания.

**Итоговая аттестация проводится в конце обучения по программе.**  
Форма проведения итоговой аттестации: **зачет.**

### **Оценочные материалы**

При определении уровня освоения воспитанниками Дополнительной общеразвивающей программы «Акробатика» педагог использует **зачетную систему оценки.** «Зачет» отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

**Критериями оценки результативности обучения воспитанников являются:**

- критерии оценки уровня теоретической подготовки воспитанников (соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям; широта кругозора; свобода восприятия теоретической информации; развитость практических изменений работы со специальной литературой, осмысленность и свобода использования специальной терминологии);

- критерии оценки уровня практической подготовки воспитанников (соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением; качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности);

- критерии оценки уровня развития и воспитанности воспитанников (культура организации практической деятельности: культура поведения; аккуратность и ответственность при работе; развитость специальных способностей; творческая активность).

### **Учебный план (6 месяцев обучения)**

Плаванием в условиях ЦССВ имени Ю.В.Никулина занимаются обучающиеся в возрасте от 4 до 18 лет, допущенные к занятиям врачом. Обучающиеся распределены по группам согласно возрасту, физическому развитию и физической подготовленности.

Продолжительность занятий на ознакомительном уровне в группах 2 раза в неделю 1 академический час. Наполняемость группы воспитанников не менее 8 человек.

Учебный материал программы предусматривает обучение общее физическое развитие, освоение и дальнейшее совершенствование техники различных способов плавания, необходимые теоретические знания.

В каждой группе (в соответствии с возрастом и годом обучения) ставятся свои конкретные задачи.

В группах первого года обучения: всестороннее физическое развитие, обучение плаванию, изучение спортивных способов плавания. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

В группах второго-третьего года обучения: всестороннее физическое развитие, изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, прикладного плавания, участие в соревнованиях по плаванию, сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

В группах четвертого-пятого года обучения: всестороннее физическое развитие, дальнейшее совершенствование спортивных способов плавания, обучение умениям оказывать помощь пострадавшим на воде, сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях, овладение инструкторской и судейской практикой.

Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Занятие начинается на суше, продолжается в воде и заканчивается снова на суше. Такая последовательность позволяет лучше организовать воспитанников, сообщить задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения, выполнить общеразвивающие и специальные упражнения.

Во второй части, проводимой в воде, занимающиеся обучаются плаванию — совершенствуют полученные навыки, осваивают технику спортивных способов плавания. В третьей части, как правило, проводятся игры на воде, свободное плавание, подводятся итоги занятий и даются задания на дом.

Разучивание элементов техники плавания на суше проводится в составе всей группы, а в воде — более мелкими группами.

В проведении занятий с младшим возрастом должен широко использоваться игровой метод.

До тех пор, пока дети не научатся уверенно проплыть дистанцию 25 м, занятия рекомендуется проводить на мелкой части бассейна и у прибрежного участка открытого водоема. Температура воды в открытых водоемах должна быть не менее 20—21 градуса, а воздуха на 2—4 градуса выше, чем воды. В крытых плавательных бассейнах наиболее благоприятной температурой для занятий считается 27—28 градусов при той же температуре воздуха.

Курс обучения плаванию (1 год обучения) условно делится на три этапа. На первом этапе основное внимание уделяется упражнениям по освоению с водой. Занимающиеся должны научиться погружаться с головой в воду, открывать в воде глаза, лежать и скользить по воде на груди и спине, выполнять выдохи в воду. В процессе занятий можно проводить контрольные упражнения на погружение под воду с открытыми глазами, скольжение на дальность, доставание предметов со дна и др.

На втором этапе разучиваются способы плавания кролем на груди и спине. На каждом занятии на суше занимающиеся, помимо общеразвивающих

упражнений, должны выполнять подводящие и специальные упражнения, имитирующие технику плавания (отдельно работу ног, рук, согласование работы рук с работой ног, работы рук, ног с одыханием). Упражнения в воде разучиваются в такой последовательности: на месте, в движении по дну, у неподвижной опоры, с опорой в движении, без опоры в движении по дну, у неподвижной опоры, с опорой в движении, без опоры в движении, что обеспечивает постепенное освоение техники спортивного плавания.

На третьем этапе совершенствуются приобретенные навыки плавания кролем на груди и спине, изучаются старты и повороты, элементы прикладного плавания.

Несколько по-иному должны проводиться занятия в глубоком бассейне. На первых порах занятия лучше проводить поперек бассейна, на более мелкой его части. При обучении плаванию в глубоком бассейне могут быть использованы поддерживающие средства: надувные подушечки, плавательные доски и др.

По мере освоения техники плавания кролем на груди можно проводить контрольные упражнения: движения ног лежа на груди и спине, держась за бортик и опираясь о дно; скольжение на груди и спине с помощью движений ног, проплывание отрезков с помощью движений ног и рук с задержкой дыхания; проплывание отрезков с полной координацией движений и дыханием и др.

На втором и третьем годах обучения продолжается совершенствование способов плавания кроль на груди и на спине, усиливается плавательная подготовка за счет интенсификации работы и повышения скорости плавания, разучивается техника плавания способом брасс и дельфин. Также занимающихся обучают элементам прикладного плавания — нырянию, доставанию предметов со дна. Проводятся соревнования на первенство группы.

На четвертом и пятом годах обучения занимающиеся изучают и совершенствуют спортивные способы плавания кроль на груди и на спине, брасс, дельфин. Совершенствуют старты и повороты, изучают скоростной поворот.

В процессе занятий учащиеся осваивают прикладные виды плавания: транспортировку груза, ныряние с доставанием предметов со дна, подныривание под установленное на глубине 2—3 м условное препятствие, плавание в одежде и др. Участвуют в соревнованиях и сдают контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Для более успешного физического совершенствования наряду со специальной физической подготовкой рекомендуется использовать упражнения из других видов спорта (общая физическая подготовка): легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр, лыжного спорта и др.

Педагогам дополнительного образования следует помнить, что систематические занятия плаванием дают большую нагрузку на организм занимающихся, поэтому нужно правильно дозировать ее, внимательно следить за здоровьем детей.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН (рекомендуемый)**

| Содержание занятий                          | Всего часов | Периоды   |           |           |           |
|---|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |             | Осень     | Зима      | Весна     | Лето      |
| <i>1</i>                                    | <i>2</i>    | <i>3</i>  | <i>4</i>  | <i>5</i>  | <i>6</i>  |
| <b>1.Теоретические занятия</b>              | <b>8</b>    | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>-</b>  |
| Правила поведения на занятиях по плаванию   | 1           | 1         | -         | -         | -         |
| Гигиена, закаливание, режим                 | 4           | 2         | 1         | 1         | -         |
| Основы техники спортивных способов плавания | 3           | 1         | 1         | 1         | -         |
| <b>2.Практические занятия</b>               | <b>242</b>  | <b>72</b> | <b>72</b> | <b>62</b> | <b>34</b> |
| Общая физическая подготовка                 | 98          | 30        | 30        | 22        | 16        |
| Специальная физическая подготовка           | 42          | 16        | 18        | 12        | -         |
| Плавательная подготовка                     | 102         | 28        | 28        | 28        | 18        |
| <b>3.Соревнования</b>                       | <b>26</b>   | <b>6</b>  | <b>2</b>  | <b>16</b> | <b>2</b>  |
| Контрольные нормативы                       | 8           | 4         | -         | 4         | -         |
| Контрольные заплывы и соревнования          | 10          | -         | -         | 10        | -         |
| Инструкторская и судейская практика         | 8           | 2         | 2         | 2         | 2         |
| <b>Всего часов:</b>                         | <b>276</b>  | <b>80</b> | <b>80</b> | <b>80</b> | <b>36</b> |

## ПРОГРАММА

Правила поведения на занятиях по плаванию. Предупреждение травм и несчастных случаев на воде. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием: соблюдение строгой дисциплины; регулярные медицинские осмотры занимающихся; предупреждение чрезмерного охлаждения и перегрева (в открытых водоемах); требования к местам проведения занятий в открытом водоеме; проверка наличия и исправности, инвентаря и оборудования. Наличие спасательных средств и их применение.

Гигиена, закаливание, режим. Оказание первой доврачебной помощи при спортивных травмах. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом. Значение естественных сил природы — солнца, воздуха, воды — для закаливания. Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивления организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания. Режим дня. Режим труда и отдыха. Оказание помощи при ушибах (повреждение мягких тканей, кровотечениях). Вывихи, переломы и их признаки. Наложение тугой повязки или шины. Наложение стерильной повязки при ранениях. Оказание первой помощи при отморожении, солнечном или тепловом ударе, утоплении.

Способы выполнения искусственного дыхания. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Основы техники спортивных способов плавания. Правильная техника плавания — основа спортивного мастерства. Характеристика современных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс, дельфин. Спортивное и прикладное значение этих способов плавания. Положение тела и головы в зависимости от скорости продвижения пловца. Техника движения рук и ног. Дыхание. Согласование движений ног и рук с дыханием. Основные ошибки и их исправления. Техника стартов и поворотов.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Строевые упражнения.* Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, по четыре, в две шеренги и т.п. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте и в движении.

*Легкоатлетические упражнения.* Ходьба и бег в различном темпе и направлении (с подсчетом, хлопками, прыжками, в ускоренном и замедленном темпе). Равномерный бег, бег с ускорениями. Бег в чередовании с прыжками и ходьбой. Бег на выносливость (до 1000 м).

Прыжки на одной и обеих ногах, прыжки вверх с места и с разбега.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. Упражнения на координацию движений, гибкости, силы. Упражнения на расслабление. Упражнения типа подтягивания; отжимание. Висы, упоры, махи ногами и руками в различных плоскостях и с различной амплитудой движений. Выпады, приседания.

*Подвижные игры.* «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Предал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка».

### **Спортивные игры.**

*Футбол.* Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча.

*Баскетбол.* Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча.



Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

*Волейбол.* Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

*Лыжи.* Строевые упражнения с лыжами. Построение, рапорт, основные команды. Переноска лыж.

Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Переменный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный и двухшажный ход. Одновременный бесшажный, одношажный. двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход. Сочетание лыжных ходов. Основные элементы тактики лыжных гонок.

Подъем. Подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой». Подъем «елочкой». Подъем «полуелочкой».

Спуск. Прямой ctycK. Прямой и косой спуск. Спуск с высокой стойки. Торможение «плугом». Торможение «полуплугом». Повороты переступавшим. Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Поворот упором двумя лыжами («плутом»). Преодоление бугров и впадин. Преодоление уступа, выступа.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

*Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.* Упражнения с гантелями, гимнастическими палками, эспандерами, резиновыми амортизаторами. Отжимания от опоры различной высоты. Специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях. Имитационные упражнения. Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). Метание малого мяча в цель и на дальность отскока.

*Упражнения для развития силы мышц туловища и шеи.* Из различных исходных положений вращение, наклоны, повороты головы, наклоны туловища, круговые движения таза, выполнение «угла» в висе и упоре, переноска груза.

*Упражнения для развития силы мышц ног.* Приседания на одной и обеих ногах, прыжки вверх с места, прыжки в высоту и длину с разбега, различные выпады, бег на короткие и средние дистанции, кросс.

*Упражнения для развития подвижности в суставах.* Круговые движения рук вперед, назад. Махи ногами вперед, назад, стороны, упражнения с гимнастической палкой. Повороты корпуса влево, вправо. Наклоны, вращения, «шпагат», «мост». Различные имитационные упражнения на суше и в воде, гимнастические и акробатические упражнения. Упражнения, выполняемые в

парах, с сопротивлением, отягощением.

## ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

**Подготовительные упражнения в воде.** Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений рук, взявшись за руки, приседания, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Скольжение после отталкивания ногами от дна или бортика бассейна. Скольжение на груди с последующими гребковыми движениями рук. Гребковые движения ног держась за бортик или опираясь руками о дно; то же, с поддержкой партнера. Плавание с помощью одних ног с опорой на доску. Проплавание небольших отрезков с помощью работы рук и ног кролем на груди с задержкой дыхания. Проплавание с полной координацией кролем на груди и спине. Соскок вниз ногами с низкого бортика, спад в воду из положения сидя и стоя согнувшись. Разучивание поворота у бортика. Игры на воде: «У кого вода в котле закипит сильнее», «Буксир», «Стрелы», «Невод», «Фонтан», «Пескари и щука», «Буксир», «Стрелы», «Невод», «Фонтан», «Пескари и щука», «Белые медведи» и др.

**Плавательная подготовка.** Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Изучение движений рук, ног, дыхания и их согласование при плавании кролем на груди и спине. Старт с бортика, тумбочки. Повороты (открытые) при плавании кролем на груди и спине. Плавание с помощью движений одних ног. Плавание с помощью движений ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью одних рук. Плавание с различной скоростью с полной координацией работы рук, ног и дыхания. Ознакомление с техникой движения ног и рук в плавании способом брасс.

Упражнения для изучения и совершенствования спортивных способов плавания кроль на груди и спине, брасс и дельфин. Упражнения для изучения и совершенствования стартов и поворотов (скоростных). Плавание с помощью движений ног и одной руки. Плавание с помощью движений одних рук. Плавание в умеренном темпе на технику (дистанции — 50,100 м). Кролем на груди, на спине. Проплавание на технику дистанции 25 м способом брасс. Плавание с заданной и максимальной скоростью отдельных отрезков и дистанций.

Упражнения для совершенствования способов плавания кроль на груди и на спине, брасс, дельфин. Упражнения для совершенствования стартов и скоростных поворотов. Плавание с помощью одних ног с доской и без доски, с помощью одних рук, с полной координацией движений в заданном темпе на различных отрезках и дистанциях. Повороты на груди и на спине (совершенствование): наплыв (подход к щиту); скоростной поворот; отталкивание и "проплавание с максимальной скоростью отрезков 8—10 м. Проплавание небольших отрезков с максимальной скоростью различными способами; проплавание дистанции 25, 50, 100 м с различными интервалами отдыха, с многократным повторением, с переменной скоростью, с максимальной скоростью.

Плавание изученными способами и по элементарна различные дистанции. Комплексное плавание на дистанции' 100 и 200 м. Проплавание отрезков 25 и

50 м с максимальной скоростью.

Плавание с ластами, с доской. Игры на воде. Водное поло.

*Прикладное плавание.* Плавание брассом 50 м. Плавание брассом на спине, на боку. Нырание в длину со страховкой. Нырание в глубину. Помощь уставшему пловцу: находясь сбоку от него, сзади спасателя и перед спасателем. Подплывание к пострадавшему. Освобождение от захватов. Способы транспортировки. Оказание первой помощи при утоплении.

**Инструкторская и судейская практика.** Проведение бесед, лекций. Проведение отдельных частей занятий на суше и в воде (под контролем и по заданию педагога). Выполнение обязанности судьи при проведении соревнований в группе. Участие в судействе отдельных соревнований в качестве судьи — хронометриста, судьи на дистанции, повороте и др.

### **ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке (см. Приложение 1).

2, Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:

| обучения | Контрольные упражнения   |    | Оценка |
|----------|--|----|--------|
|          | г  | И- |        |
|          | Плавание 25 м избранным способом без учета времени и плавание 20 м с доской, работая ногами (выдох в воду).<br>Если выполняется одно из упражнений.<br>Если выполняется одно из упражнений на меньшее расстояние.  |    |        |
|          | Плавание 25 м вольным стилем на время — в полной координации. Оценки устанавливаются от абсолютно лучшего времени, показанного учащимися в группе: первые 5 результатов; результаты 6—12; результаты 13—20. Результат после 20-го не зачет.  |    |        |
|          | Плавание 25 м кролем на груди или кролем на спине и плавание вторым спортивным способом, один из способов без учета времени: выполняет 2 спортивных способа; - выполняет один спортивный способ и 2 технических элемента второго способа плавания; плавание 25 м одним из спортивных способов без учета времени. |    |        |
| 4        | Плавание 25 м двумя спортивными способами.<br>Оценки в каждом способе плавания устанавливаются от абсолютно лучшего времени, показанного учащимися в группе: первые 3<br>5 результатов; результаты 6-12; результаты 13-20  |    | 5      |
|          | Плавание 25 м 3-мя спортивными способами плавания.   |    |        |

Плавание 25м 2-мя спортивными способами. Плавание 25 м  
1 -м спортивным способом плавания.

| Год обучения | Контрольные упражнения   | Оценка      |
|--------------|--|-------------|
| 1            | Плавание 25 м избранным способом без учета времени и плавание 20 м с доской, работая ногами (выдох в воду).<br>Если выполняется одно из упражнений.<br>Если выполняется одно из упражнений на меньшее расстояние.  | 5<br>4<br>3 |
| 2            | Плавание 25 м вольным стилем на время — в полной координации. Оценки устанавливаются от абсолютно лучшего времени, показанного учащимися в группе: первые 5 результатов; результаты 6—12; результаты 13—20. Результат после 20-го незначит.  | 5<br>4<br>3 |
| 3            | Плавание 25 м кролем на груди или кролем на спине и плавание вторым спортивным способом, один из способов без учета времени: выполняет 2 спортивных способа; - выполняет один спортивный способ и 2 технических элемента второго способа плавания; плавание 25 м одним из спортивных способов без учета времени. | 5<br>4<br>3 |
| 4            | Плавание 25м двумя спортивными способами.<br>Оценки в каждом способе плавания устанавливаются от абсолютно лучшего времени, показанного учащимися в группе: первые 5 результатов; результаты 6-12; результаты 13-20  | 5<br>4<br>3 |
| 5            | Плавание 25 м 3-мя спортивными способами плавания. Плавание 25м 2-мя спортивными способами. Плавание 25 м 1 -м спортивным способом плавания.   | 5<br>4<br>3 |

## Список литературы

1. Абсалямов Т.М. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
2. Волегов В.П. Индивидуализация тактической подготовки пловцов, специализирующихся в комплексном стиле плавания. – Омск, Издательство СибАДИ, 2001. – 130 с.
3. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч.II : Учебник. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
4. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники / Р.Гузман; пер. с англ. В.М.Боженев. – Минск: Попурри, 2018, 288 с.
5. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание. Пер с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
6. Козлов А.В. и др. Плавание. Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М.: Типография ВТИИ, 1993. – 234 с.
7. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. Подпрограмма «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации Федеральной целевой программа «Молодежь России». – М.: Советский спорт, 2003. – 160 с.
8. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Учебное пособие. – Москва, 2001. – 319 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
10. Парфенова В.А. Плавание. Учебник для техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 247 с.
11. Тимакова Т.С. Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация (биологические аспекты). – М.: Физкультура и спорт. 1985. – 144 с.