

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» апреля 2019 г.

«Утверждаю»  
Директор  
Ю.В. Аюбянц И.А.  
«14» апреля 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
(модифицированная)**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Название программы: «**Плавание**»  
**(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 - **групповая**, по времени реализации – краткосрочная (6 месяцев)

### **Актуальность программы.**

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого обучающегося. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать 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, обучающиеся усваивают 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 обучающихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих задач:

- Выработать у обучающихся мотивацию на качественное выполнение требований программы.

- Обучить обучающихся 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 в группе 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 обучающихся не умеющих плавать, которые должны 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.

### Комплектование спортивно-оздоровительных групп

	Объем учебно-тренировочной работы (час. в неделю)	Возраст (лет)	Мин. количество обучающихся (чел. в группе)	Мак. количество обучающихся (чел. в группе)

	2	5-18	10	15

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить три основные группы форм занятий:

- По количеству детей, участвующих в занятии целесообразно применять групповую форму работы
- По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и детей основными формами учебно-тренировочной работы в школе являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, CD дисков, просмотра записи соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, 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 часа (45 минут). В основу комплектования спортивно-оздоровительных групп входит обязательное условие-допуск врача-педиатра на занятия плаванием.

Результатом практической деятельности данной программы можно считать следующее:

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

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде зачетов или мини-соревнований. Обучающиеся проплывают от 1 до 3 дистанций, избранным видом плавания. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, и кроме того могут является важнейшим критерием для перевода занимающихся на учебно-тренировочный этап многолетней спортивной подготовки.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе

являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

### Контрольные нормативы по ОФП и СПП

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<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 избранным способом <input type="checkbox"/>	+	+

### 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 Хюттеля;

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 вверх. 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);

- ½ 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: групповые 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 обучающимся 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.

## 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 Федеральная целевая 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.