

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска муниципального района Нефтегорский Самарской области**

---

Принято на заседании тренерско-преподавательского совета  
ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска  
Протокол №2 от 14.06.2022 г.

**Утверждено**  
приказом директора  
№271-ОД от 15.06.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности по плаванию**

**«Спортивное плавание»**

**Возраст воспитанников: 8-17 лет**

**Срок реализации: 1год**

Автор-составитель:  
Щербакова Ирина Юрьевна,  
тренер-преподаватель

г. Нефтегорск, 2022 год

### Пояснительная записка

Программа «Спортивное плавание» является Модульной, составлена в соответствии, с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ) .

**Аннотация программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное плавание» разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, «Плавание» ( Кашкин А.А.) Москва 2006., и ориентирована, на формирование техники плавания разнообразными стилями – вольный стиль, брасс, кроль на спине, эстафетное плавание. В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом,

умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Направленность** программы «Спортивное плавание»: физкультурно-спортивная.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

**Отличительная особенность программы.** Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению стилям плавания. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации, а также предусматривает реализацию индивидуальных учебных планов с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

**Актуальность** программы обусловлена тем, что появилась потребность со стороны детей и их родителей систематическими занятиями плаванием, так как они способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Данная программа также актуальна для развития и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Педагогическая целесообразность:** Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление с техниками плавания разнообразными стилями (вольный стиль, брасс, кроль на спине, эстафетное плавание), которые позволяют показывать наивысшую скорость плавания и в то же время экономно расходовать силы.

**Основная цель:** Формирование здорового образа жизни, развитие и самоопределение личности с высоким жизненным потенциалом путём систематических занятий плаванием.

**Задачи:**

- Обучение умению владеть своим телом в непривычной среде
- Формирование бережного отношения к своему здоровью;
- Обучение стилями спортивного плавания;
- Привитие навыков личной гигиены;

**Возраст детей:** 8-17 лет

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 год обучения (154 часов в год - 44 недель по 3,5 академических часа в неделю).

**Формы обучения:** очная.

Основными формами организации учебного процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; теоретические занятия (в форме бесед).

Методы и приемы при проведении занятий:

- *словесные методы* (рассказ, объяснения, указания);
- *наглядные методы* (показ, демонстрация);
- *практические методы* (метод практические упражнений, самостоятельное выполнение, соревновательный, игровой)

**Режим занятия:** занятия проводятся 1-3 раза в неделю по 1.5 - 2 часа, при наполняемости - до 20 обучающихся в группе.

**Ожидаемые результаты:** В результате обучения по программе «Спортивное плавание» обучающиеся используют приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни.

### ***Метапредметные результаты***

#### *Регулятивные*

Обучающиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;

#### *Познавательные*

Обучающиеся научатся:

- ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- владеть навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- конструктивно подходить к выполнению задания;

#### *Коммуникативные*

Обучающиеся научатся:

- критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания,
- проявлять толерантность.
- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;

**Критерии и способы определения результативности:**

#### *Обучающиеся должны знать:*

- правила поведения в плавательном бассейне;
- правила личной гигиены и самообслуживания;
- прикладное плавание и его значение;

Обучающие должны владеть:

- основными понятиями;
- основами правильной техники плавания всеми изученными способами;
- навыками здорового образа жизни детьми;
- адекватной (критичной) самооценкой плавательных возможностей.

Обучающие должны уметь:

- показать правильную технику всех изученных способов;
- свободно проплыть дистанцию не менее 50 м любым способом плавания на время;
- выполнять скоростной поворот, старт.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение,
- выполнение нормативом ОФП,
- участие в соревнованиях.

**Учебный план ДОП «Спортивное плавание»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теори я	Практика
1.	«Кроль на груди»	56	2	54
2.	«Кроль на спине»	36	2	34
3.	«Брасс»	62	3	59
	<b>ИТОГО</b>	<b>154</b>	<b>7</b>	<b>147</b>

**Модуль 1 «Кроль на груди»**

**Цель:** создание условий для формирования интереса к занятиям по спортивному плаванию.

**Задачи:**

- 1 Разучить и освоить технику плавания стилем – кролем на груди
- 2 Развивать физические качества: выносливость, силу, координацию.
- 3 Воспитывать представление о здоровом образа жизни посредством регулярных занятий спортом.

**Формы подведения итогов:**

Контроль соблюдения техники безопасности, тестирование, сдача нормативов ОФП.

### Учебно-тематический план

№	Содержание учебного плана	Кол-во часов
<b>Теория</b>		<b>2</b>
	Вводный инструктаж, правила поведения на занятиях по плаванию	1
	История развития плавания. Техника способом кроль на груди	1
<b>Практика</b>		<b>54</b>
	<b>Упражнения на суше</b> Комплексы упражнений для силы. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития координации. Упражнения для развития выносливости.	6
	<b>Имитационные упражнения на суше.</b> Подготовительные упражнения для кроля на груди Техника дыхания на суше	4
<b>Техника кроля на груди</b>		
	Скольжения на груди;	1
	Техника дыхания в воде	2
	Техника работы ног с опорой;	4
	Согласованность техники ног с дыханием	6
	Гребковые движения руками	4
	Согласованность гребковых движений руками с дыханием	4
	Кроль на груди в полной координации.	10
	Старты, повороты и финиширование при кроле на груди.	6
	Вольная эстафета	6
	Итоговое занятие	1
Итого:		<b>56</b>

### Содержание.

#### 1. Теоретическая подготовка.

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

История развития плавания. Характеристика плавания, как вид спорта. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания - кроль на груди.

#### 2. Практическая подготовка.

##### *Упражнения на суше*

*Примерный комплекс упражнений для развития силы.*

1. И. п. — в приседе с опорой мячом о пол. Встать поднимая мяч прямыми руками вверх прогибаясь и отставляя одну ногу на носок назад.
2. И. п. — стоя мяч в руках спереди. Приседания поднимая мяч прямыми руками вверх.
3. И. п. — стоя ноги врозь руки с мячом вверху. Наклоны влево и вправо
4. И. п. — то же что в предыдущем упражнении. Наклоны вниз направляя руки между ногами назад.
5. И. п. — стоя ноги врозь в наклоне вперед руки с мячом вперед-вниз голова между руками. Круговые движения туловищем.
6. И. п. — стоя мяч в руках сзади. Наклоны назад стараясь коснуться мячом пола.
7. И. п. — в приседе мяч в руках сзади на уровне ягодиц. Встать энергично посылая таз вперед.

8. И. п. — стоя ноги врозь руки с мячом вверху. Круговые движения тазом стараясь держать мяч неподвижно.
9. И. п. — сидя ноги врозь руки с мячом вверху. Поочередные наклоны туловища вместе с руками к правой ноге вперед к левой ноге.
10. И. п. — сидя на гимнастической скамейке ноги врозь руки с мячом впереди. Повороты налево и направо удерживая мяч перед собой.
11. И. п. — стоя на коленях мяч за головой. Наклонившись назад повороты туловища налево и направо.
12. И. п. — лежа на спине руки вытянуты мяч касается пола за головой. Переходя в сед и наклоняясь вперед коснуться мячом стоп вернуться в и. п.
13. И. п. — лежа на груди мяч за головой. Прогнуться и выполнять покачивания плечевым поясом вверх-вниз.
14. И. п. — лежа на спине руки с мячом вытянуты за головой. Движения прямыми руками до бедер и в и. п.
15. И. п. — стоя на коленях мяч в руках сзади. Рывковые движения руками вверх «до отказа».
16. И. п. — стоя ноги врозь мяч в руках спереди. Круговые движения руками в лицевой плоскости.

*Комплексы упражнений для развития гибкости.*

1. И. п.—руки на поясе. Повороты туловища направо и налево (10—15 раз).
2. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук в быстром темпе (2 серии по 5—8 раз).
3. И. п. — упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8—10 раз).
4. И. п. — лежа на животе, руки на затылке. Прогнуться, возвратиться в и. п. (8—10 раз).
5. И. п. —стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене. Имитационные движения руки как при плавании кролем (10—15 раз каждой рукой).
6. И. п. — о. с. Махи прямой ногой вперед-назад. 10—15 раз каждой ногой.

*Примерный комплекс упражнений для развития общей координации*

1. И.п. – стойка, руки вверх
  - 1 – шаг влево, круг руками влево;
  - 2 – приставить правую ногу к левой;
  - 3 – левую в сторону на носок, наклон влево;
  - 4 – выпрямиться в и.п.;
  - 5-8 – то же в другую сторону.
2. И.п. – о.с.
  - 1 – правую назад на носок, руки к плечам;
  - 2 – правую назад, руки в стороны;
  - 3 – руки вверх в стороны, подняться на носок левой ноги;
  - 4 – опуститься в и.п.;
  - 5-8 – то же с другой ноги.
3. И.п. – стойка, руки вперед
  - 1 – взмах левой ногой вперед, руки назад;
  - 2 – взмах левую назад, руки вверх;
  - 3 – повторить счет 1;
  - 1 – принять и.п.
- 4.И.п. – о.с.
  - 1 – поворот головой влево, правую руку в сторону;
  - 2 – вернуться в и.п.;
  - 3 – поворот головы вправо, левую руку в сторону;

4 – вернуться в и.п.

5. И.п. – о.с. 1-2 – круг левой рукой вперед, правой назад;

3- 4 – круг правой рукой вперед, левой назад.

6. И.п. – о.с.

1 – левую ногу назад на носок, левую руку назад, правую руку вверх вперед;

2 – и.п.;

3 – правую назад на носок, правую руку назад, левую руку вверх вперед;

4 – принять и.п.

7. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – присед на левой, руки вправо;

2 – и.п.;

3 – присед на правой, руки влево;

4 – встать в и.п.

8. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1 – взмах левой ногой вправо, руки влево; 2 – и.п.;

3 – взмах правой ногой влево, руки вправо;

4 – вернуться в и.п.

9. И.п. – стойка руки вверх

1-2 – согнуть левую ногу вперед, наклон вперед, левую руку назад, правую вверх;

3 – опустить ногу;

4 – выпрямиться в и.п.;

5-8 – то же с другой ноги.

#### *Упражнения для развития общей выносливости*

1) Забеги на длинные расстояния - от 2 до 10 км. Начинать занятия лучше с коротких расстояний, постепенно увеличивая нагрузку.

2) Прыжки со скакалкой. Желательно чередовать темп и постепенно увеличивать нагрузки.

3) Интервальный спринт;

#### *Имитационные упражнения на суше:*

гребковые упражнения способом кроль на груди, имитационные упражнения для ног способом кроль.

#### *Основы техники плавания кролем на груди.*

#### *Положение тела.*

При плавании кролем на груди тело пловца свободно лежит на поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону.

#### *Движения ног.*

Свободно выпрямленные ноги поочередно и без напряжения совершают движения снизу вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене; носки повернуты несколько внутрь к осевой линии тела. Ширина размаха ног составляет около 35 см. При правильной работе ног на поверхности воды показываются только пятки, движения ног оставляют на поверхности воды равномерный пенистый след.

#### *Движения рук.*

Основную движущую силу при плавании кролем создают руки. Рассмотрим движение одной руки из исходного положения - рука вытянута вперед. Из этого положения рука свободно опускается



вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок (кисть проходит параллельно туловищу на уровне его середины). К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра при полном выпрямлении руки. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты (в положении "лодочки" или "чашечки"), чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается из воды раньше, чем кисть. Затем руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против одноименного плеча вытянутая вперед рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова начинается гребок.

Точно так же работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду после проноса. Таким образом, при плавании кролем на груди руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение быстрее, чем совершается гребок другой рукой. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение пловца вперед.

*Согласование движений рук и ног.*

Ноги при плавании способом кроль на груди работают чаще, чем руки. За один гребок (одним гребком считается выполнение подводного движения и правой и левой рукой, т.е. если гребок начался, когда левая рука была впереди, а правая заканчивала движение назад, то гребок закончится, когда левая рука опять вернется вперед) ноги успевают сделать 6 ударов.

*Дыхание.*

Для вдоха при плавании кролем на груди голову поворачивают в сторону так, чтобы рот оказался на поверхности воды. Поворачивать голову можно в любую сторону (но желательно на каждый третий гребок). Когда левая (правая) рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается влево (вправо) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот. Затем голова возвращается в исходное положение, начинается выдох в воду. Он должен быть полным, равномерным, производиться через нос и рот одновременно и продолжаться до того момента, когда рука вновь подойдет к вертикальному положению, а голова повернется на вдох.

*Задание на развитие силовых возможностей в воде*

Плавание при помощи рук

Плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на спине, на боку)

Плавание в «лопатках»

*Задания на длины шага:*

Плавание с минимальным количеством гребков (в координации и на руках)

Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в координации и на руках)

Плавание при помощи одной руки

Плавание «на сцепление»

*Техника выполнения поворотов при плавании кролем на груди.*

При плавании кролем используются все повороты, описанные при плавании брассом, т.е. простые плоские повороты, как открытый, со вдохом, так и закрытый, когда голова находится в воде и поворот выполняется с задержкой дыхания и «маятник». Единственные отличия - касание одной рукой и разворот (вращение) строго в противоположную сторону от касающейся руки.

*Вольная эстафета* - плавательная эстафета, в ходе которой четыре участника команды поочередно плывут вольным стилем

Плавание вольной эстафетой 4\*25м., 4\*50м., 4\*100м.(дев., юн., смешанная).

## Модуль 2 «Кроль на спине»

**Цель:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

**Задачи:**

- 1 Разучить и освоить технику плавания стилем – кролем на спине.
- 2 Координировать движения и отслеживать динамику развития основных физических качеств и способностей: скоростно-силовые, силы, ловкости, быстроты реакции, выносливости;
- 3 Воспитание нравственных и волевых качеств.

**Формы подведения итогов:**

Тестирование, сдача нормативов ОФП, анализ выступлений обучающихся на соревнованиях.

№	Содержание учебного плана	Кол-во часов
<b>Теория</b>		<b>2</b>
	Гигиена физических упражнений	1
	Техника и терминология плавания. Сильнейшие пловцы России	1
<b>Практика</b>		<b>34</b>
	<b>Упражнения на суше</b> Комплексы упражнений для силы. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития координации. Упражнения для развития выносливости.	4
	<b>Имитационные упражнения на суше.</b> Подготовительные упражнения для кроля на спине.	4
<b>Обучение техники кроля на спине</b>		
	Согласованность техники ног с дыханием;	1
	Гребковые движения руками	4
	Согласованность гребковых движений руками с дыханием.	4
	Кроль на спине в полной координации.	12
	Старты, повороты и финиширование при кроле на спине	4
	Итоговое занятие	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>

### Содержание.

#### 1. Теоретическая подготовка.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

Техника и терминология плавания, основные термины, используемые на тренировках.

Краткая характеристика техники спортивного плавания способ - кроль на спине.

Развитие плавания в России. Рекорды и достижения советских и российских спортсменов на мировом уровне.

## 2. Практическая подготовка.

### *Упражнения на суше*

#### *Примерный комплекс упражнений для развития силы.*

1. И. п. — в приседе с опорой мячом о пол. Встать поднимая мяч прямыми руками вверх прогибаясь и отставляя одну ногу на носок назад.
2. И. п. — стоя мяч в руках спереди. Приседания поднимая мяч прямыми руками вверх.
3. И. п. — стоя ноги врозь руки с мячом вверху. Наклоны влево и вправо
4. И. п. — то же что в предыдущем упражнении. Наклоны вниз направляя руки между ногами назад.
5. И. п. — стоя ноги врозь в наклоне вперед руки с мячом вперед-вниз голова между руками. Круговые движения туловищем.
6. И. п. — стоя мяч в руках сзади. Наклоны назад стараясь коснуться мячом пола.
7. И. п. — в приседе мяч в руках сзади на уровне ягодич. Встать энергично посылая таз вперед.
8. И. п. — стоя ноги врозь руки с мячом вверху. Круговые движения тазом стараясь держать мяч неподвижно.

#### *Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.*

1. И. п. — сидя на скамейке с упором руками сзади. Сгибая руки, сесть на пол; разгибая руки, возвратиться в и. п. (2 серии по 10 раз).
2. И. п. — стоя, держа впереди в руках палку или полотенце за концы. «Выкрут» руками назад-вперед (10—15 раз).
3. И. п. — стоя, руки за головой. Завязать полотенце за головой в узел и развязать его (3—5 раз).
4. Предыдущее упражнение, но руки за спиной.
5. Упражнение 3, но одна рука за спиной, другая согнута над плечом.
6. И. п. — стоя, правая рука вверху, левая внизу. Круги прямыми руками вперед, назад и противоходом — вверху ладонь разворачивается в сторону (8—10 раз каждым способом).
7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты плеч направо и налево (10—15 раз).

#### *Комплекс упражнений для развития общей координации*

1. И.п. – стойка, руки вверх  
1 – шаг влево, круг руками влево;  
2 – приставить правую ногу к левой;  
3 – левую в сторону на носок, наклон влево;  
4 – выпрямиться в и.п.;  
5-8 – то же в другую сторону.
2. И.п. – о.с.  
1 – правую назад на носок, руки к плечам;  
2 – правую назад, руки в стороны;  
3 – руки вверх в стороны, подняться на носок левой ноги;  
4 – опуститься в и.п.;  
5-8 – то же с другой ноги.
3. И.п. – стойка, руки вперед  
1 – взмах левой ногой вперед, руки назад;  
2 – взмах левую назад, руки вверх;

3 – повторить счет 1;

5 – принять и.п.

4.И.п. – о.с.

1 – поворот головой влево, правую руку в сторону;

2 – вернуться в и.п.;

3 – поворот головы вправо, левую руку в сторону;

4 – вернуться в и.п.

5. И.п. – о.с. 1-2 – круг левой рукой вперед, правой назад;

3- 4 – круг правой рукой вперед, левой назад.

6. И.п. – о.с.

1 – левую ногу назад на носок, левую руку назад, правую руку вверх вперед;

2 – и.п.;

3 – правую назад на носок, правую руку назад, левую руку вверх вперед;

4 – принять и.п.

7. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – присед на левой, руки вправо;

2 – и.п.;

3 – присед на правой, руки влево;

4 – встать в и.п.

8. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1 – взмах левой ногой вправо, руки влево; 2 – и.п.;

3 – взмах правой ногой влево, руки вправо;

4 – вернуться в и.п.

#### *Комплекс упражнений для развития общей выносливости*

1) Забеги на длинные расстояния - от 2 до 10 км. Начинать занятия лучше с коротких расстояний, постепенно увеличивая нагрузку.

2) Прыжки со скакалкой. Желательно чередовать темп и постепенно увеличивать нагрузки.

3) Интервальный спринт;

*Имитационные упражнения на суше:* гребковые упражнения способом кроль на груди, спине, брасс, имитационные упражнения для ног способом кроль и брасс.

#### *Основы техники плавания кролем на спине.*

##### *Положение тела.*

Тело пловца лежит на спине в горизонтальном положении. Голова свободно опущена (но не закинута назад) в воду, лицо обращено кверху, уши опущены в воду, на поверхности только лицо.

##### *Движения ног.*

Движения ног очень близки движениям ног при плавании кролем на груди. Пловец совершает непрерывные движения ногами сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибая их в коленях. На поверхности воды при правильной работе ног показываются только кончики пальцев, повернутых вовнутрь, и остается равномерный пенный след.

### *Движения рук.*

В исходном положении рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводят в сторону-вниз. Гребок выполняется согнутой рукой и продолжается до бедра, где рука выпрямляется. После этого руку вынимают из воды, через верх проносят по воздуху и опускают в воду в начальное положение. В то время как одна рука совершает гребок, другая находится в воздухе и проносится в исходное положение.

### *Согласование движений рук и ног.*

Ноги при плавании кролем на спине работают чаще, чем руки (как и в кроле на груди). На два гребка руками приходится несколько движений ногами.

### *Дыхание.*

Дыхание производится над водой и согласуется с движениями рук. Вдох делается в начале гребка одной рукой, скажем, правой. При поднимании ее над водой начинается выдох, который продолжается до следующего гребка этой же рукой. Вдох, как правило, производится ртом, выдох совершается через нос и рот одновременно.

### *Задание на развитие силовых возможностей в воде*

Плавание при помощи рук

Плавание при помощи ног с различным положением рук (на спине, на боку)

Плавание в «лопатках»

### *Задания на длины шага:*

Плавание с минимальным количеством гребков (в координации и на руках)

Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в координации и на руках)

Плавание при помощи одной руки

Плавание «на сцепление»

Плавание в ластах с минимальным количеством гребков

### *Техника выполнения поворотов при плавании кролем на спине.*

До недавнего времени в плавании на спине использовалось 2 вида поворотов: обычный закрытый поворот и открытый плоский.

Открытый плоский поворот более прост в технике выполнения и доступен для новичков. Он начинается и заканчивается исходным положением на спине.

### *Фаза подплывания и касания.*

За несколько метров до стенки бассейна пловец решает, какой рукой выполнить касание и соответственно в какую сторону сделать поворот. Пловец касается рукой стенки бассейна на небольшой глубине 15–20 см.

### *Фаза вращения.*

Вращение идет в сторону касающейся руки, т. е. при касании правой рукой вращение выполняется в правую сторону, при касании левой — в левую. Далее следует опорная часть фазы вращения, во время которой пловец разворачивается на 90°. Вращающий момент создается за счет опоры рукой о стену (и поэтому первая половина фазы вращения называется опорной) и одновременного подгребания другой рукой в воде. Во время фазы вращения пловец группируется, сильно сгибая ноги в коленных суставах. В конце опорной части фазы вращения пловец имеет достаточно высокую скорость вращения, что позволяет ему перейти к следующей безопорной части фазы, когда ноги устанавливаются на стену для толчка на глубине примерно 40–45 см. Рука, которая подгребала в воде, выводится вперед, а та, что опиралась о стенку, проносится над водой.

### *Фаза отталкивания.*

В фазе отталкивания пловец делает мощный толчок ногами, обеспечивая одновременно оптимально обтекаемое положение тела путем вытянутых рук и расположения головы между ними.

*Фаза скольжения и фаза выхода на поверхность.*

Движения пловца во время скольжения и выхода на поверхность после поворота аналогичны движениям в подобных фазах при выполнении старта кролем.

### Модуль 3 «Брасс»

**Цель:** создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности и становлении спортивного характера.

**Задачи:**

- 1 Разучить и освоить технику плавания стилем – брасс.
- 2 Регулировать физическую нагрузку с учётом индивидуальных, гендерных, возрастных особенностей;
- 3 Учитывать характер сделанных ошибок и вносить необходимые коррективы в действия

**Формы подведения итогов:**

Тестирование способов плавания, сдача нормативов ОФП, анализ выступлений обучающихся на соревнованиях.

№	Содержание учебного плана	Кол-во часов
<b>Теория</b>		<b>3</b>
	Влияние физических упражнений на организм человека. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.	2
	Характеристика техники плавания способом брасс	1
<b>Практика</b>		<b>59</b>
	<b>Упражнения на суше</b> Комплексы упражнений для силы. Комплексы упражнений для развития гибкости. Комплексы упражнений для развития координации. Упражнения для развития выносливости.	6
	<b>Имитационные упражнения на суше.</b> Подготовительные упражнения для брасса Техника дыхания на суше	4
<b>Обучение технике брассом</b>		
	Техника ног с опорой;	2
	Техника дыхания в воде;	4
	Согласованность техники ног с дыханием.	4
	Гребковые движения руками	6
	Согласованность гребковых движений руками с дыханием	8
	Брасс в полной координации.	10
	Старты, повороты и финиширование при брассе.	4
	Прикладное плавание, спортивные игры на воде	10
	Итоговое занятие	1
<b>ИТОГО</b>		<b>62</b>

## Содержание

### 1. Теоретическая подготовка.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Краткая характеристика техники спортивного плавания - способом брасс.

### 2. Практическая подготовка.

#### *Упражнения на суше*

#### *Примерный комплекс упражнений для развития силы.*

1. И. п. — в приседе с опорой мячом о пол. Встать поднимая мяч прямыми руками вверх прогибаясь и отставляя одну ногу на носок назад.
2. И. п.— стоя мяч в руках спереди. Приседания поднимая мяч прямыми руками вверх.
3. И. п.— стоя ноги врозь руки с мячом вверху. Наклоны влево и вправо
4. И. п. — стоя ноги врозь в наклоне вперед руки с мячом вперед-вниз голова между руками. Круговые движения туловищем.
5. И. п. — стоя мяч в руках сзади. Наклоны назад стараясь коснуться мячом пола.
6. И. п.— в приседе мяч в руках сзади на уровне ягодиц. Встать энергично посылая таз вперед.
7. И. п. — стоя ноги врозь руки с мячом вверху. Круговые движения тазом стараясь держать мяч неподвижно.
8. И. п. — сидя ноги врозь руки с мячом вверху. Поочередные наклоны туловища вместе с руками к правой ноге вперед к левой ноге.
9. И. п. — сидя на гимнастической скамейке ноги врозь руки с мячом впереди. Повороты налево и направо удерживая мяч перед собой.
10. И. п. — стоя на коленях мяч за головой. Наклонившись назад повороты туловища налево и направо.
11. И. п. — лежа на груди мяч за головой. Прогнуться и выполнять покачивания плечевым поясом вверх-вниз.
12. И. п. — лежа на спине руки с мячом вытянуты за головой. Движения прямыми руками до бедер и в и. п.

#### *Комплекс упражнений для развития гибкости.*

1. И. п. — выпад вперед. Двойные пружинистые приседания (по 8—10 раз на каждую ногу).
2. И. п. — основная стойка. Махи прямой ногой вперед-назад и вправо-влево (8—10 раз каждой ногой).
3. И. п. — стоя на коленях, расставленных на ширину плеч, стопы развернуты, руки на поясе. Сесть на пятки, прогнуться, возвратиться в и. п. (6—8 раз).
4. И. п. — о.с., стопы развернуты. Присесть, соединив колени вместе, быстро вернуться в и. п. (2 серии по 10—15 раз).
5. И. п. — стоя, руки на поясе. Поочередное поднятие колена вперед-в сторону до отказа (10—15 раз каждой ногой).
6. И. п. — стоя, руки на поясе, круги поочередно каждой ногой (10—15 раз каждой ногой).

#### *Комплекс упражнений для развития общей координации*

1. И.п. – стойка, руки вверх
- 1 – шаг влево, круг руками влево;
- 2 – приставить правую ногу к левой;
- 3 – левую в сторону на носок, наклон влево;
- 4 – выпрямиться в и.п.;

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.п. – о.с.

1 – правую назад на носок, руки к плечам;

2 – правую назад, руки в стороны;

3 – руки вверх в стороны, подняться на носок левой ноги;

4 – опуститься в и.п.;

5-8 – то же с другой ноги.

3. И.п. – стойка, руки вперед 1 – взмах левой ногой вперед, руки назад;

2 – взмах левую назад, руки вверх;

3 – повторить счет 1;

4 – принять и.п.

4.И.п. – о.с.

1 – поворот головой влево, правую руку в сторону;

2 – вернуться в и.п.;

3 – поворот головы вправо, левую руку в сторону;

4 – вернуться в и.п.

5. И.п. – о.с. 1-2 – круг левой рукой вперед, правой назад;

3- 4 – круг правой рукой вперед, левой назад.

6. И.п. – о.с.

1 – левую ногу назад на носок, левую руку назад, правую руку вверх вперед;

2 – и.п.;

3 – правую назад на носок, правую руку назад, левую руку вверх вперед;

4 – принять и.п.

7. И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – присед на левой, руки вправо;

2 – и.п.;

3 – присед на правой, руки влево;

4 – встать в и.п.

8. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1 – взмах левой ногой вправо, руки влево; 2 – и.п.;

3 – взмах правой ногой влево, руки вправо;

4 – вернуться в и.п.

9. И.п. – стойка руки вверх

1-2 – согнуть левую ногу вперед, наклон вперед, левую руку назад, правую вверх;

3 – опустить ногу;

4 – выпрямиться в и.п.;

5-8 – то же с другой ноги.

*Упражнения для развития общей выносливости*

1) Забеги на длинные расстояния - от 2 до 10 км. Начинать занятия лучше с коротких расстояний, постепенно увеличивая нагрузку.

2) Прыжки со скакалкой. Желательно чередовать темп и постепенно увеличивать нагрузки.

3) Интервальный спринт;

*Имитационные упражнения на суше:* гребковые упражнения способом брасс, имитационные упражнения для ног способом брасс.



## *Основы техники плавания брассом.*

### *Положение тела.*

Пловец лежит на поверхности воды на груди с вытянутыми руками и ногами, ладони обращены вниз, лицо опущено в воду до бровей. Во время плавания тело брассиста изменяет угол атаки от 0 до 15 градусов, что связано с небольшим подниманием плеч и головы при выполнении вдоха. Чем незначительнее и плавнее будет изменяться угол атаки, тем меньше будет встречное сопротивление воды. Брассист должен избегать излишнего прогиба в пояснице при вдохе и во время толчка ногами.

### *Движения руками*

обеспечивают пловцу продвижение вперед и поддержание головы и плеч у поверхности воды для выполнения вдоха. Цикл движений руками состоит из гребка и выведения рук вперед – подготовки к гребку. Гребок руками начинается из положения скольжения с вытянутыми руками и ногами с разведения рук в стороны-вниз и опоры кистями о воду. Затем, сгибая руки в локтях, активно включают в гребок предплечья. Во время гребка пловец опирается о воду ладонями и предплечьями. В конце гребка локти приближаются к туловищу, а кисти – к подбородку. Выведение рук впереди начинается сразу после гребка. Заканчивая гребок, руки сгибаются в локтях и одновременно выводятся вперед, кисти приближаются друг к другу, ладони обращены вниз.

### *Движения ногами*

обеспечивают продвижение пловца вперед, способствуют сохранению равновесия тела в горизонтальном положении. Движения ногами состоят (условно) из трех фаз: подтягивание ног к тазу, разведение стоп, подготовка к толчку и собственно толчок.

При подтягивании ноги с небольшим напряжением мышц сгибаются в коленных и тазобедренных суставах. Колени опускаются несколько вниз и разводятся в стороны примерно на ширину плеч. Стопы, двигаясь у поверхности воды, пассивно располагаются носками по линии движения. В исходном положении для толчка стопы разворачиваются носками в стороны и берутся на себя (тыльное сгибание), а голени принимают почти перпендикулярное по отношению к поверхности воды положение.

Выполняя толчок, пловец разводит стопы в стороны, сильно отталкиваясь от воды бедрами, голени и внутренними поверхностями стоп. Ноги постепенно двигаются по направлению друг к другу и выпрямляются в коленях. Толчок начинается с разгибания ног сначала в тазобедренных, затем в коленных и голеностопных суставах. Такая последовательность включения в движение позволяет пловцу развивать наибольшую силу тяги и выполнить подтягивание и толчок ногами единым слитным движением. После толчка ногами продолжается инерционное скольжение вперед с одновременным выпрямлением, соединением и подниманием ног к поверхности воды.

### *Согласование движений рук и ног*

И.п.: скольжение. Руки начинают гребок, в конце которого ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, подготавливаясь к толчку. Закончив гребок, руки возвращаются в и.п., а ноги из исходного положения для толчка выполняют мощный хлыстообразный толчок. В результате – скольжение пловца вперед с вытянутыми руками и ногами. Вдох осуществляется в начале гребка руками; выдох начинается с толчком ногами и продолжается до следующего вдоха.

*Дыхание.* В течение цикла движений брассом пловец делает один вдох и один выдох. Быстрый вдох и медленный выдох выполняются через рот, причем вдох – в начале гребка руками. После вдоха лицо опускается в воду так, чтобы линия воды доходила до уровня роста волос.

### *Задание на развитие силовых возможностей в воде*

Плавание при помощи рук

Плавание при помощи ног с различным положением рук (на груди, на спине, на боку)

Плавание в лопатках

*Задания на длины шага:*

Плавание с минимальным количеством гребков (в координации и на руках)

Плавание с заданным количеством гребков на дальность (в координации и на руках)

Плавание при помощи одной руки

Плавание «на сцепление»

Плавание в ластах с минимальным количеством гребков

### ***Техника выполнения поворотов при плавании брассом***

Особенностью поворотов при плавании брассом является симметричное касание бортика двумя руками и разворот (вращение) в любую удобную для пловца сторону. При скоростном плавании брассом применяется открытый поворот типа «маятник»

*Фаза подплывания и касания.*

При подплывании к бортику спортсмен касается его двумя руками одновременно на одном уровне и близко к поверхности воды. В момент касания стенки руками тело пловца расположено горизонтально, ноги и руки вытянуты, голова между руками. Затем спортсмен сгибает руки в локтевых суставах, приближая голову и плечевой пояс к стенке, сгибает ноги и, отталкиваясь руками от стенки бассейна, начинает вращение.

*Фаза вращения.*

Вращение выполняется в боковой плоскости, близкой к вертикальной. Рука, одноименная стороне поворота, отрывается от стенки и выводится вперед под водой, другая рука движется над водой и входит в нее впереди головы. Плечевой пояс в этот момент оказывается над водой, пловец делает вдох. Вращение длится 0,80–0,95 с и заканчивается постановкой ног стопами на стенку бассейна.

*Фаза отталкивания.*

Вращение переходит в отталкивание, которое длится в среднем 0,32 с до момента отрыва ног от стенки. После вращения пловец погружается в воду для небольшого подседа перед толчком ногами, оказываясь частично в положении на боку. Отталкивание идет на задержке дыхания, сохраняя горизонтальное и обтекаемое положения тела относительно воды. Во время отталкивания происходит переворот на грудь

*Фаза скольжения.*

Скольжение во многом сходно с аналогичными фазами движений при выполнении старта с тумбочки. Однако скорость скольжения тела после поворота заметно меньше, чем после старта (в начальный момент фазы она составляет 2,20–1,90 м/с).

*Фаза выхода на поверхность.*

Начинать первый гребок руками пловцу приходится значительно раньше, чем в аналогичной фазе после старта вследствие кратковременного скольжения.

Расстояние, которое преодолевает спортсмен после отталкивания к моменту выхода на поверхность воды, составляет при плавании брассом — 4,8–6,4 м.

### **Методическое сопровождение**

Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности. Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего

многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения. Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся. На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

1. Наглядные (показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь тренера).
2. Словесные( объяснения, указания, беседа, рассказ, название упражнений, команды, распоряжения, пояснения).
3. Практические( повторный метод, соревновательный и игровой метод).

Формы и методы контроля: текущий, итоговый, тестирование.

#### ***Материально-техническое оснащение программы:***

##### *Спортивные сооружения*

- бассейн - 25м.,
- тренажерный зал- 1шт,
- спортивный (игровой) зал – 1шт.

##### *Спортивное оборудование*

- Плавательный тренажер – 2шт.
- Тренажеры для мышц ног – 3шт.
- Гребной тренажер – 2шт.

##### *Спортивный инвентарь*

- Плавательная доска- 15шт.
- Калабашки – 15шт.
- Лопатки – 15шт.
- Мяч резиновый – 6шт.
- Эспандеры кистевые – 10шт.
- Длинный эспандер для пловцов – 6шт.
- Ласты – 10шт.
- Секундомер – 1шт.

## Список литературы

1. Кашкин А.А «Плавание: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». – М.; Советский спорт, 2006.
2. А. Никулин, Е. Никулина Типовая сквозная программа «Юный пловец» 2006 г.
3. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» - М.: раздел- плавание «Владос - Пресс» 2002.
4. Дмитриева Л.К., Столбов Н.П. «Плавание» - М.: Физкультура и спорт, 1999.
5. Гордон, С. М. Техника спортивного плавания / С. М. Гордон. - М.: Физкультура и спорт, 2008. -