

Управление образования Ирбитского МО
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора МОУ ДО
Спортивная школа «Уралец»
С.Г.Исаева
Приказ № 157-ОД от 26.08.2025г.

Рабочая программа
спортивной подготовки
этапа начальной подготовки 1 года обучения
по виду спорта «Плавание»

Срок реализации Программы:
1 год (с 01.09.2025 по 31.08.2026).
Составитель: тренер-преподаватель
Кайгородов А.А.

д. Фомина,
2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I	Пояснительная записка	3
II	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	6
III	Периодизация учебно-тренировочного года	8
IV	Программный материал	8
V	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	12
VI	Система контроля	13
VII	План воспитательной работы	14
VIII	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
IX	Дополнительные материалы	17
	Приложение	17

I. Пояснительная записка

Настоящая программа по виду спорта «плавание» (далее – Программа) разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 07 июля 2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования для спортивных сборных команд Российской федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской федерации от 30.10.2015 № 999.
- Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1004 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “плавание”;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- Приказ Министерства Спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и

спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- Приказ Министерства спорта РФ от 28 февраля 2017 г. № 134 "Об утверждении положения о спортивных судьях";
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;
- Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, «Профессиональный стандарт тренера-преподавателя» регистрационный № 62203),
- Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),
- Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),
- Профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
- Устав МОУ ДО Спортивная школа «Уралец».

Цель и задачи на предстоящий год учебно-тренировочной работы.

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
2. получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «плавание»;

3. формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «плавание»;
4. повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
5. обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
6. укрепление здоровья.

В группе начальной подготовки 1 года обучения занимается 15 человек в возрасте 8-12 лет. Необходимо обеспечить сохранность состава не менее 80% и выполнение контрольно-переводных нормативов.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	7-9	12-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9-16	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	12-18	4-7

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год с учетом непрерывности спортивной подготовки и обязательной самостоятельной работой обучающегося не более 15 % от общего объема.

Наименование этапа подготовки	Объем в неделю (час)	Объем в год (час)
Начальная подготовка		
1 год	6	312
2 год	9	468

II. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса. Соотношение и последовательность видов подготовки выступает в качестве одного из основных механизмов реализации программы. Представленные в учебном плане виды подготовки: теоретическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки
		1 год
1.	Общая физическая подготовка (%)	55-57
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-21
3.	Техническая подготовка (%)	16-19
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-6
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность относительно самостоятельных, но не обособленных видов спортивной подготовки. Соотношение и последовательность видов подготовки выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап начальной подготовки До года
		НП-1
		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
		15
1.	Общая физическая подготовка	170
2.	Специальная физическая подготовка	59
3.	Техническая подготовка	58
4.	Теоретическая подготовка	15
5.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
6.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6
Общее количество часов в год		312
Самостоятельная работа *		46*

*Самостоятельная работа входит в общее количество часов.

III. Периодизация.

В зависимости от времени, в рамках которого протекает тренировочный процесс, различают:

Микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.

Мезоструктуру - структуру средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и имеющих общую продолжительность около месяца.

Макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодных, годовых и многолетних.

В большом цикле тренировки, как правило, различают три периода: подготовительный (или период фундаментальной подготовки), соревновательный (период основных соревнований) и переходный. Естественной основой периодизации тренировочного процесса является фазовость развития спортивной формы, которая проходит в своем развитии три фазы: становления, стабилизации и временной утраты. Подготовительный период соответствует первой фазе развития спортивной формы, в течение которого создаются предпосылки для ее развития и становления. Соревновательный - второй фазе, во время которой обеспечивается ее сохранение и реализация в спортивных достижениях. И, наконец, переходный период - относительным снижением тренированности и временной утратой спортивной формы.

Следовательно, эти периоды представляют собой, по существу, не что иное, как последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы.

Подготовительный период (август, сентябрь, октябрь, ноябрь) соответствует фазе приобретения спортивной формы и подразделяется на два этапа: обще-подготовительный (август, сентябрь) и специально-подготовительный (октябрь, ноябрь).

Соревновательный период (декабрь, январь, февраль, март, апрель). Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта.

Переходный период (май, июнь, июль). Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

IV. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки (1 год – 312 часов).

Описание особенностей учебно-тренировочного процесса.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Обучение навыку плавания начинается с облегченных способов плавания. Облегченные способы плавания создают предпосылки для успешного усвоения способов спортивного плавания и навыка непрерывного дыхания.

Облегченные способы плавания:

1. Плавание, основанное на движениях ног, как при плавании кролем;
2. Плавание, основанное на движениях ног как при плавании брассом;
3. Плавание, основанное на движениях ног, как при плавании дельфином;
4. Плавание, основанное на движении ног, как при плавании кролем и попеременных движений рук без выноса из воды.

Плавание, основанное на движениях ног, как при плавании кролем:

- основу структуры сочетаний составляют движения ног кролем на груди и кролем на спине и одновременные движения рук без выноса из воды;
- сочетание работы ног, как при плавании кролем на груди, прямые руки двигаются одновременно через стороны до бедер;
- сочетание работы ног, как при плавании способом кроль на спине, прямые руки двигаются одновременно через стороны до бедер.

Плавание, основанное на движениях ног как при плавании брассом:

- движения ног как при плавании брасс на груди, прямые руки двигаются вниз до бедер;
- движения ног как при плавании брасс на груди, прямые руки двигаются одновременно через стороны до бедер;
- движения ног как при плавании брасс на спине, прямые руки двигаются одновременно через стороны до бедер.

Плавание, основанное на движениях ног, как при плавании дельфином:

- движения ног, как при плавании дельфином на груди, прямые руки совершают гребок вниз до бедра;
- движение ног, как при плавании дельфином на груди, прямые руки совершают гребок через стороны до бедер;
- движение ног, как при плавании дельфином на спине, прямые руки совершают гребок через стороны до бедер.

Плавание, основанное на движении ног, как при плавании кролем и попеременных движений рук без выноса из воды:

- движения ног, как при плавании кролем на груди, руки выполняют движения, как в кроле, с удлиненным гребком до бедер;
- движение ног, как при плавании кролем на груди, руки выполняют движения, как в кроле, но с укороченным гребком (до вертикального положения);
- движения ног, как при плавании кролем на спине, руки попеременно у туловища выполняют укороченный гребок.

Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- 1) положение тела,
- 2) дыхание,
- 3) движения ногами,
- 4) движения руками,
- 5) общее согласование движений.

Освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Общая физическая подготовка (170 часов).

Программный материал по общей физической подготовке.

Строевые упражнения. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте.

Различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсяде и т.п.).

Кроссовая подготовка (бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой).

Общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах).

Общеразвивающие упражнения.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). Упражнения в упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки.

Упражнения с мячами. Эффективны, когда внимание спортсменов акцентируется на необходимости полностью расслабить мышцы рук после броска.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Динамические общеразвивающие упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа

прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения, лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

Упражнения на расслабление. Потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; расслабленные наклоны и повороты туловища; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол и др.).

Приложение 2 (Подвижные игры в воде).

Специальная физическая подготовка (59 часов)

Специальная гимнастика пловца. Приложение 1.

Подготовительные упражнения для освоения с водой, изучения облегченных способов плавания, учебные прыжки в воду. Гребковые движения облегченных способов плавания.

Имитационные упражнения облегченных способов плавания на суше.

Специальные упражнения спортивных способов плавания на суше, упражнения в воде. Упражнения с резиновыми амортизаторами и на блочных аппаратах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с гантелями и набивными мячами. Приложение 1 (Специальная гимнастика пловца)

Техническая подготовка (58 часов)

Техника видов облегченного плавания. Плавание, основанное на движениях ног, как при плавании кролем. Плавание, основанное на движениях ног как при плавании брассом. Плавание, основанное на движениях ног, как при плавании дельфином. Плавание, основанное на движении ног, как при плавании кролем и попеременных движений рук без выноса из воды.

Учебные прыжки в воду.

Элементарные гребковые движения. Разучивание и закрепление техники кроля на груди и спине.

Разучивание, закрепление и совершенствование техники старта.

Разучивание, закрепление и совершенствование элементов (движения ногами, руками, корпусом) техники способа баттерфляй. Разучивание и закрепление способа плавания баттерфляй.

Разучивание, закрепление и совершенствование элементов (движения ногами, руками, корпусом) техники способа брасс. Разучивание и закрепление способа плавания брасс.

Разучивание, закрепление и совершенствование поворотов «кувырок» и «маятник», открытый и закрытый на спине.

Приложение 3 (Техника спортивного плавания)

Теоретическая подготовка (15 час).

Приложение 5 (Безопасность)

Основы гигиены и здорового образа жизни. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Частота сердечных сокращений как основа самоконтроля. Вредные привычки и их преодоление.

Гигиенические требования к одежде. Режим дня. Основы правильного питания. Основы закаливания.

Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.

Принципы честной спортивной борьбы. Олимпийское движение.

Особенности техники вида спорта. Техника безопасности при занятиях спортом. Правила вида спорта.

Контрольные мероприятия и тестирование (4 часов)

Прием вступительных нормативов. Контрольные испытания по общей и специальной подготовке в конце 1 года. Контрольно-переводные испытания в конце 2 года обучения этапа начальной подготовки.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (6 часов)

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Самостоятельная работа (46 часов)

Работа по плану тренера-преподавателя в период отпуска тренера-преподавателя (6 недель) и в праздничные дни, с учетом рекомендаций планирования самостоятельной работы, включает общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, теорию.

V. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	2	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Безопасность.	3	ноябрь	Правила безопасного поведения в бассейне. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	ноябрь	Понятие о гигиене. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	1	ноябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	6	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы	6	август	Понятие о технических элементах вида

обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Правила вида спорта	6	ноябрь-май	Классификация спортивных соревнований. Команды спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	4	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

VI. Система контроля (контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания))

Для зачисления на этапы подготовки необходимо выполнить нормативы федерального стандарта спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

№ п /п	Упражнение	Единица измерения	Норматив для поступления	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег 30 метров	сек.	6,9	7.1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу «отжимание»	раз	7	4
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	+1	+3
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	110	105
Нормативы специальной физической подготовки.				
1	Плавание (вольный стиль) 50 м		без учета времени	
2	Бег челночный 3x10 м с высокого старта	сек	10.1	10,6
3	Бросок мяча весом 1 кг, вперед из исходного положения – стоя, держа мяч за головой	метров	3,5	3
4	Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад, держа гимнастическую палку на ширине хвата 50 см.	количество раз	1	3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 1000 м	мин, с	5.50	6.20
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	7
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	+4	+5
1.4	Челночный бег 3х10 м	с	9,3	9,5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Исходное положение – стоя, держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	4.0	3.5
2.2	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	3	3
2.3	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	7,0	8,0
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				

VII. План воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Профессиональное просвещение, диагностика, консультация и др.	- профориентационные мероприятия: викторины, беседы, тематические групповые занятия, цикл занятий и др. - встречи с представителями учебных заведений. - участие в конкурсах и спортивных соревнованиях.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,	В течение года

		отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций).	
2.3	Закаливающие процедуры.	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.	- участие воспитанников в Первомайской демонстрации; - посещение музеев выставок родного края и т.д.	В течение года
4.	Трудовое воспитание.		
	Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся. (формирование ценностных установок, уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться).	Участие в: Субботники по благоустройству стадионов, спортплощадок, залов. Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной, общественной деятельности. Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и др. - Организация и судейство соревнований учащимися («Юный судья»).	В течение года
5.	Работа с родителями.		
	Укрепление связи семьи и школы	Проведение родительских собраний в группах. Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий. Приглашение родителей на соревнования в	В течение года

		качестве зрителей, судей, участников, помощников. «Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.	
--	--	---	--

VIII. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы о ЗОЖ. Здоровое питание. Особенности питания спортсмена, занимающегося баскетболом. Проведение лекций, викторин для спортсменов. Проверка уровня знаний.	в течение года	Результат -знание примерного правильного рациона питания

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

IX. Дополнительные материалы.

1. Андрианов, Александр Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 128 с.
2. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.
3. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 990 с.
4. Вангулов Алексей Всерьез о курьезах большого спорта / Алексей Вангулов. - М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.
5. Капотов П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.
6. Кравцов А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 636 с.
7. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 803 с.
8. Лафлин Терри. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. - 232 с.
9. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 248 с.
10. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 288 с.
11. Плавание. Библия тренера. - М.: Эксмо, 2014. - 416 с.
12. Плавание. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2012. - 173 с.
13. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.: Попурри, 2013. - 274 с.
14. Попов О.И., Смирнов В.В., Тарасевич Г.А., Казызаева А.С. - М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. - 95 с. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (этап начальной подготовки). Методическое пособие.
16. Протченко, Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / Т.А.Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2012. - 349 с.
17. Спортивное плавание. Путь к успеху. В 2 книгах (комплект из 2 книг). - М.: Олимп, 2011. - 324 с..

Интернет ресурсы

1. <https://edu.gov.ru-министерство> - Просвещения России
2. www.minsport.gov.ru - министерство спорта России
3. <https://russwimming.ru/>- федерация плавания России
4. <https://uralswimming.ru/-федерация> плавания Свердловской области

Приложение.

Календарное поурочное планирование заполняется в форме таблицы.

№ п/п	дата проведения	Тема, краткое содержание	количество часов

Приложение 1

Специальная гимнастика пловца.

1. И.п. — лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять, возможно, выше прямые руки и ноги.
2. И.п. — то же, но ноги врозь. Прогнуться и выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.
3. И.п. — то же, но руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи: повороты туловища налево и направо.
4. И.п. — то же, но руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.
5. И.п. — лежа на спине, руки вверх. Встречными движениями руками и ногами перейти в сед углом.
6. И.п. — то же. Поднимание ног до прямого угла, не отрывая таза от пола.
7. И.п. — сед с согнутыми ногами, руки за головой. Разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.
8. И.п. — сед углом, ноги врозь, руки вперед. Одновременно скрестные движения руками и ногами в горизонтальной плоскости.
9. И.п. — то же, но руки за голову: согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги; вернуться в исходное положение; то же в другую сторону.
10. И.п. — то же, но руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.
11. И.п. — то же, но руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.
12. И.п. — упор, сидя на пятках с наклоном вперед. Выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа («кошечка»).
13. И.п. — полуприсед, руки впереди. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.
14. И.п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Варианты: с широким или узким расположением кистей; с поочередным сгибанием рук; с опорой на одну руку; с опорой ногами на скамейку; с попеременным подниманием ног вверх; с «отпрыгиваниями» руками от опоры вверх; с хлопком ладонями в момент «отпрыгивания»; с одновременным «отпрыгиванием» руками и ногами; с опорой на выпрямленные пальцы; с поворотом туловища вокруг продольной оси на 90° с одновременным подниманием прямой руки в верхнем положении.
15. И.п. — то же. Сгибание и разгибание туловища.
16. И.п. — то же. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад-вверх; разгибая руки, ногу опустить в исходное положение.
17. И.п. — то же. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками; руки между ногами; ноги сбоку рук).
18. И.п. — то же. Одновременное поднимание руки и разноименной ноги вверх.
19. И.п. — то же. Переступанием или прыжками на руках описать круг («циркуль»).
20. И.п. — то же. Продвижение боком с одновременными прыжками на руках и ногах.
21. И.п. — то же. Переход в упор сзади энергичным поворотом туловища.

22. И.п. — то же. Передвижения в упоре лежа и в упоре сзади, «волоча» ноги.
 23. И.п. — упор сзади. Сгибание и разгибание рук, опираясь на скамейку или гимнастическую стенку.
 24. И.п. — то же. Подняв прямые ноги, описывать круги. Вариант: прямыми ногами «написать» в воздухе свое имя, фамилию, желаемый результат.
 25. И.п. — то же. Ноги на скамейке: прогнуться, поднимая таз как можно выше.
 26. И.п. — Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.
 27. И.п. — то же, но другая рука на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз возможно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову.
 28. И.п. — о.с. Вращение прямые руки вперед и назад в максимальном темпе, с небольшой (30—50 см) амплитудой. Варианты: с постепенно увеличивающейся амплитудой, сохраняя темп, одна рука вперед — другая назад.
- Упражнения с партнером
29. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.
 30. То же, но захватывать друг друга руками, вытянутыми вверх.
 31. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.
 32. Стоя лицом друг к другу, руки согнуты перед грудью и упираются ладонями в ладони партнера: попеременное выполнение нажима руками, преодолевая сопротивление партнера.
 33. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклоняться назад.
 34. Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.
 35. Стоя ноги врозь, руки за голову, партнер захватывает руки упражняющегося у лучезапястных суставов: последний разгибает в стороны и сгибает руки, партнер оказывает сопротивление.
 36. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.
 37. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх-наружу: опускание и поднятие рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.
 38. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад: поднятие и опускание прямых рук, партнер оказывает сопротивление.
 39. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.
 40. То же, но партнер оказывает сопротивление движению снизу, создавая упор для рук упражняющегося.
 41. Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося за голени («тачка»).
 42. «Тачка» в упоре сзади.
 43. Стоя прямые руки вытянуты в стороны: нажатие партнером на кисти сверху вниз и, преодолевая сопротивление, опускание их.

Упражнения с набивными мячами

44. Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.
45. Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движения руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.
46. Лежа на спине, мяч за головой на вытянутых руках: движения прямыми руками вперед до бедер и обратно.
47. Основная стойка, мяч в руках: приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.
48. Основная стойка, мяч в руках: вращение мяча вокруг туловища.
49. Стоя руки в стороны, мяч на одной руке — поднимание рук вверх, переключивание мяча из одной руки в другую и опускание рук в исходное положение.
50. Стоя в наклоне, ноги на расстоянии двойной ширины плеч, мяч в опущенных руках: передавать мяч из рук в руки, описывая «восьмерку» вокруг ног.
51. Стать лицом друг к другу: броски мяча двумя руками от груди; прямыми руками из-за головы
52. То же упражнение, но из положения сидя на полу.
53. Стоя лицом друг к другу, первый в наклоне вперед прогнувшись держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках: бросок мяча партнеру прямыми руками.
54. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках (партнер сидит): бросок мяча, переходя в сед. Партнер ловит мяч и ложится на спину, касаясь мячом пола за головой.
55. Стоя спиной к партнеру: бросок мяча двумя руками между ног назад.
56. Стоя спиной к партнеру, мяч в опущенных руках: бросок мяча двумя руками за спину, обращая внимание на полное выпрямление рук в заключительной фазе броска с последующим расслаблением.
57. Стоя боком к партнеру, мяч в поднятых руках: перебрасывание мяча толчком кистями.
58. Группой из 3-5 человек перебрасывать один-три мяча по кругу.

Приложение 2

Подвижные игры в воде.

Буря в море. Участники игры располагаются в колонну по одному в определенном месте водоема. По команде «Начинается буря!» все разбегаются в разные стороны (убегают от волн), а по команде «Буря утихла!» занимают исходное положение.

Место для игры ограничивается. Игра проводится в быстром темпе. Для этого надо почаще напоминать, что волны погоняют играющих и нужно убежать быстрее. Продолжительность игры не более 1 мин. Повторить 2—3 раза.

Насос. Играющие встают парами и берутся за руки. По сигналу они начинают попеременные приседания, погружаясь в воду с головой и делая выдох. Запрещается сходить со своего места, мешать друг другу. Продолжительность игры не более 2 мин.

«Охотники и утки». Задачи: Совершенствование навыков ныряния, ориентирования в воде. Описание: Занимающиеся делятся на две команды -

«охотники» и «утки». «Охотники» становятся в круг, пропустив внутрь него «уток». Перебрасываясь футбольной камерой или резиновым мячом, «охотники» стараются попасть в «уток», которые могут прятаться от мяча ныряя. Игра продолжается 2-3 мин., после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее количество попаданий.

Методические указания: Предупредить играющих, чтобы удары камерой были не очень сильными.

«Море волнуется» Задачи игры. Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры. Дети стоят в шеренге по одному лицом к берегу и держатся руками за плот, шест или другой предмет — это «лодки у причала». По команде «Море волнуется» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде: «ветер разогнал» их в разные стороны. По команде «На море тихо» играющие стараются быстро занять первоначальное положение. Затем ведущий игру считает: «Раз, два, три — вот на место встали мы», после чего все «лодки» снова собираются у «причала». Опоздавший встает на место, лишается права продолжать игру или получается штрафное очко.

Методические указания. Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего игру необходимо выдержать небольшую паузу, чтобы дети могли остановиться, переменить направление движения и устремиться к «причалу». Если на месте купания нет подходящего предмета для обозначения «причала», условно оговаривается место «причала», где, в зависимости от условий игры, «лодки» собираются в шеренгу, колонну или круг.

«Охотники и утки» Задачи игры. Воспитание чувства опоры о воду во время гребка руками.

Описание игры. Играющие стоят лицом к ведущему, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, прямые руки опущены вниз. По команде ведущего играющие выполняют обеими руками одновременные и попеременные движения в разных направлениях из стороны в сторону, вперед-назад, вниз-вверх, как бы занимаясь «полосканием белья». Методические указания. Ведущий игру в обязательном порядке дает ребятам задание каждое упражнение выполнить поочередно сначала расслабленными, а затем напряженными руками. Это позволяет почувствовать, что опираться и отталкиваться от воды можно только ладонью напряженной руки.

«Футбол» Задачи игры. Воспитание чувства опоры о воду во время гребка ногами.

Описание игры Группа детей располагается в произвольном порядке (в шеренге, кругу, взявшись за руки или опустив руки на воду). По команде ведущего ребята делают «замах» и «удар» по воображаемому мячу сначала одной, потом другой ногой. Методические указания. При выполнении «удара» подъемом ноги вытягивать носок и напрягать мышцы, окружающие голеностопный сустав. Когда «удар» производится подъемом стопы, то, как уже говорилось, носок ноги оттянут, как при плавании кролем. Если же «удар» выполняется внутренней стороной голеностопа, то носок стопы занимает положение, соответствующее исходному положению ног перед выполнением толчка при плавании брассом.

«Цапли» Задача — освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Две команды располагаются у противоположных (коротких)

бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания. Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное — в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т. д.

«Мостик» Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — «Кто быстрее?»); фиксировать данное положение по заданию педагога. Повторить 3—4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине. Методические указания. Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом педагога или музыкальным сопровождением.

«Кузнечики» Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие. Описание игры. Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

Методические указания. Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

«Пятнашки» Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой. Описание игры. Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом. Методические указания. Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

«Переправа» Задачи игры. Воспитать чувство опоры о воду ладонью и предплечьем руки. Описание игры. Играющие в произвольном порядке (шеренгах или колоннах и др.) по сигналу инструктора идут по дну от одной условной границы до другой, помогая себе гребками рук.

Методические указания. Гребки выполняются в стороне от корпуса согнутыми в локтях руками или одновременно обеими руками, или поочередно каждой рукой. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая гребками рук излишнего шума, «чтобы противник не услышал». По мере освоения упражнения, игра проводится по сигналу «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут по дну на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«Лодочки» Задачи игры. Ознакомление с сопротивлением воды, воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры. По первому условному сигналу инструктора «лодочки»

расплываются в разных направлениях, их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три — вот на место встали мы» все играющие спешат занять места у условного «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий для проведения, игра, также как и предыдущая, может разыгрываться в быстром и медленном темпе. Играющие передвигаются вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно и одновременно,

«Поймай воду» Задачи игры. Приучить детей во время контакта рук с водой держать пальцы вместе, что необходимо для эффективного гребка рукой в плавании. Описание игры. Играющие стоят на дне в шеренге или кругу. По сигналу ведущего «Поймай воду» играющие опускают руки в воду, соединяют кисти рук и, зачерпнув воду, поднимают руки с водой над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого вода вытекает из рук и т. д.

Методические указания. При выполнении упражнения обязательно напоминать детям, что «поймать воду» можно только ладонью с плотно сжатыми пальцами.

Приложение 3

Техника спортивного плавания.

КРОЛЬ НА ГРУДИ. Дистанции: 50, 100, 200, 400, 800, 1500.

Угол атаки: 3 - 5°. Внешне кроль на груди отличается поочерёдными гребковыми движениями рук спереди - назад с проносом над водой и попеременными движениями ног вверх - вниз.

Положение тела: тело занимает горизонтальное положение, голова опущена в воду, взгляд направлен вперёд - вниз. При плавании туловище поворачивается вдоль продольной оси тела на 30°, сопровождая рабочую и подготовительную часть гребка руками.

Движения ног: попеременные, выполняются в противоположных направлениях: вверх — расслабленное, подготовительное движение; вниз хлыстообразное, стопой от бедра - рабочее. Амплитуда движений составляет 40 - 55см. Стопы слегка повернуты внутрь. Движения ног имеют низкий КПД, но они должны быть постоянными, т. к. очень важны для поддержания тела у поверхности воды.

Движения рук: поочерёдные, попеременные. Различают в гребке:

- 1) Фазу захвата воды;
- 2) Основную часть гребка - подтягивание с поднятым локтем;
- 3) Отталкивание - рука разгибается в локтевом суставе;
- 4) Выход из воды - локоть движется вверх - в сторону;
- 5) Пронос над водой - а) сгибание в локтевом суставе, б) разгибание, но не полностью;
- 6) Вход вводу - локоть входит в воду последним.

Дыхание: осуществляется в тесном контакте с работой рук, т.е. дыхание согласуется с движением той руки, в сторону которой выполняется вдох.

Голова поворачивается в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды - вдох. Затем исходное положение - выдох. Цикл дыхания осуществляется на 3 и более гребка рук.

Согласование движений. Амплитуда движений ног значительно меньше, чем рук, следовательно, за время одного цикла движений руками пловец выполняет несколько циклов движений ногами.

6 ударов ног с 2 гребками рук - 6 ударный кроль.

4 удара ног с 2 гребками рук - 4 ударный кроль.

За 1 цикл руками выполняется 3 цикла ногами - 6 ударный кроль.

КРОЛЬ НА СПИНЕ. Дистанции: 50, 100, 200. Угол атаки: 6 -13°.

Положение тела. Пловец постоянно находится в положении на спине, с вытянутыми ногами и отведёнными за голову - назад руками. Голова лежит на воде, шея расслаблена.

Движения ногами. Пловец старается удерживать бёдра у поверхности воды, а движения стопами выполнять в её толще. Слишком мелкие движения стопами у поверхности воды малоэффективны.

Движения руками:

1) **Вход в воду:** рука погружается полностью выпрямленная в локтевом суставе; мизинцем вниз. В лучезапястном суставе рука прямая или согнута в сторону ладони.

2) **Захват воды:** рука погружается вниз и отводится в сторону. Затем начинает сгибаться в локтевом и лучезапястном суставах.

3) **Подтягивание:** продолжая сгибать руку в локтевом суставе, пловец начинает энергичный гребок.

4) **Отталкивание:** рука начинает разгибаться в локтевом суставе. К концу гребка рука разворачивается ладонью вниз.

5) **Выход из воды:** рука выпрямляется в локтевом суставе, окончательное выпрямление совпадает с началом движения плечевой части руки вверх.

6) **Пронос:** рука прямая в локтевом суставе и движется мизинцем вперёд.

Дыхание: облегчено, т.к. лицо постоянно находится на поверхности воды. Вдох осуществляется через рот в момент проноса одной из рук, а выдох - через рот и нос одновременно для удаления частиц воды, в момент гребка рукой при подтягивании и отталкивании.

Согласование движений. 6 ударный кроль.

БРАСС. Дистанции: 50, 100, 200. Угол атаки: 13-18° - после окончания гребка руками; 1-5° - скольжение.

В брассе все движения выполняются симметрично и под водой.

Делится на: 1) классический - с паузами, 2) скоростной - без пауз.

Движения ногами:

1) **Скольжение:** ноги соединены и вытянуты.

2) **Подтягивание:** колени опускаются вниз, разводятся в стороны, ступни обращены вверх.

3) **Отталкивание:** ступни и голени разводятся в стороны, перпендикулярно направлению движения (носки на себя).

Из этого положения пловец начинает энергичный гребок, разгибая ноги в тазобедренном и коленном суставах. Дельфинообразные движения не допускаются.

Движения руками:

1) **Скольжение (пауза):** руки прямые, вытянуты вперёд. Ладони обращены вниз, плечевые суставы выдвинуты вперёд.

2) **Захват воды:** пловец разводит руки в стороны, сгибая их в лучезапястных и локтевых суставах. Кисти движутся в стороны - вниз.

3) **Сведение вместе:** завершается движение в стороны-вниз. Кисти находятся на уровне плечевых суставов. Затем кисти поворачиваются ладонями вниз и к середине. При этом создаётся подъёмная сила (вдох).

4) **Выведение рук вперёд:** закончив подготовительное движение, пловец сразу выводит руки вперёд, по кратчайшему расстоянию, ладонями вниз. 3 и 4 фазы выполняются слитно.

Дыхание: подчинено движениям рук. При скольжении и захвате воды - выдох. При сведении вместе и выведении вперёд - вдох, приподняв плечи и голову над водой.

Согласование движений:

1 цикл движений руками - 1 вдох-выдох.

1 цикл движений рук - 1 цикл движений ног.

Поворот: имеет строгую последовательность. Касание бортика осуществляется двумя руками одновременно параллельно линии плеч.

После отталкивания от бортика разрешено совершить под водой один полный цикл движений руками, заходя за линию бёдер, и ногами; после чего голова должна показаться над поверхностью воды.

Старт. В плавании брассом выполняется с более глубоким погружением тела в воду, для того, чтобы совершить под водой один полный цикл движений.

БАТТЕРФЛЯЙ. Дистанции: 50, 100, 200. Угол атаки: 20° - в фазе выхода рук из воды, 0, -1° - в фазе захвата воды.

Внешне баттерфляй отличается симметричными одновременными движениями как ног, сверху вниз, наподобие дельфиньего хвоста; так и рук под водой, вдоль продольной оси тела, с последующим проносом их над водой.

Движения ногами. Начинаются от таза (задействованы мышцы передней и задней поверхности туловища), затем в движение вовлекаются бёдра, потом голени и стопы. Энергичный удар стопами (таз в это время устремляется вверх) - основное рабочее движение ногами.

В целом движения ногами имеет захлёстывающий непрерывный характер.

Движение таза вниз тотчас сменяется его движением вверх и т. д.

Движения руками:

1) **Вход в воду:** кисти находятся на ширине плеч, ладони обращены вниз и немного в стороны. Руки слегка согнуты в локтевых и лучезапястных суставах.

2) **Захват воды:** руки перемещаются вниз и немного к середине, при этом сильнее сгибаясь.

3) **Подтягивание:** руки продолжают движение, пока не займут положение, перпендикулярное движению тела.

4) **Отталкивание:** 1) часть: происходит разгибание в локтевых суставах. 2) часть: кисти движутся назад вверх и в стороны. Гребок заканчивается, когда плечевые части рук оказываются в горизонтальном положении.

5) **Выход из воды:** локти начинают движение вверх и в стороны. В момент появления кистей над водой происходит выпрямление локтевых суставов.

6) **Пронос:** руки проносятся над водой через стороны. Кисти обращены вниз. В локтевых суставах руки полностью выпрямлены.

Дыхание: Вдох осуществляется во время выхода рук из воды и продолжается до середины движения их над водой. Затем дыхание задерживается. Выдох начинается в конце опорной части гребка.

Согласование движений: 2 ударный баттерфляй.

1 цикл движений руками - 2 цикла движений ногами.

1 цикл дыхания - 2 цикла движений руками.

Последовательность изучения спортивных способов плавания.

I. Кроль на груди и кроль на спине.

II. Брасс.

III. Баттерфляй (дельфин).

IV. Комплексное плавание.

Старты:

1) Прыжком со стартовой тумбочки (кроль на груди, брасс, баттерфляй).

2) Из воды (кроль на спине).

Старт: прыжком с тумбочки. Команды:

- «занять места» -занять место на заднем крае тумбочки.
- «на старт» -занять неподвижное исходное положение на переднем крае тумбочки.
- «марш» - толчком обеих ног и взмахом рук выполнить прыжок головой вниз.

Старт: из воды.

- «занять места» - пловец заходит в воду, захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч; сгибая ноги, опирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды.
- «на старт» - подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение.
- «марш» - совершает взмах руками и отталкивание ногами от бортика, что позволяет сделать небольшой полет низко над водой, войти в воду и после скольжения под водой - до 15 метров - начать выполнять плавательные движения.

Фазы стартов:

- Исходное положение;
- Отталкивание;
- Полёт;
- Вход в воду;
- Скольжение;
- Первые плавательные движения

Повороты: 1) «маятником» - брасс, баттерфляй;

2) скоростной (сальто) - кроль

Фазы поворотов:

- Подплывание;
- Касание;
- Вращение;

- Отталкивание;
- Скольжение;
- Первые плавательные движения.