Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивна школа» с Красное Краснинского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № 5 от 25.08.24г

УТВЕРЖДАЮ
приказом № 241/1 от 28.08.2024г
директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
с. Красное
_____ С. Поляков

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание»

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 5-17 лет
Нормативный срок освоения программы: 1 год
Период реализации: 2024-2025 учебный год
Тренер-преподаватель: Щукина Л.В.

С. Красное
2024 год

Структура рабочей программы по плаванию

1.Пояснительная записка.
2. Общая характеристика, особенности и классификация плавания.
3. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.
4. Результаты освоения основной образовательной программы по плаванию
5.Содержание учебного предмета.
6. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения образовательного процесса.
7. Формы аттестации и контроля.
8. Литература.
9. Календарно тематическое планирование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная образовательная программа имеет физкультурно–спортивную направленность и составлена в соответствии и с учетом пунктов 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13 Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», и правилами персонифицированного финансирования.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р содержание данной дополнительной образовательной программы ориентировано на **удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии.**

Реализация данной образовательной программы направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Данная образовательная программа имеет физкультурно–спортивную направленность

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Концепцией духовно нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Примерной основной образовательной программы.

Современная система дополнительного образования детей предоставляет широкие возможности детям всех возрастных категорий заниматься разными видами деятельности, которые, способствуют развитию склонностей, способностей и интересов, содействуют социальному и профессиональному самоопределению детей и молодежи.

Программа дополнительного образования по направлению плавание для спортивно - оздоровительных групп МБОУ ДО « ДЮСШ» с.Красное имеет физкультурно – оздоровительную направленность.

На занятие по плаванию отводится 52 недели по 6 часов в неделю, 312 часов в год. **Спортивно – оздоровительные группы (СОГ)** формируются из обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст обучающихся 5-17 лет.

Наполняемость спортивно – оздоровительных групп: максимальное количество учащихся 17 человек.

Недельная нагрузка – 6 часов. Продолжительность одного занятия не более двух академических часов.
Обще годовой объем учебно-тренировочной нагрузки 312 часов.
Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль.
Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии, относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.
Весьма важно прикладное значение плавания. К прикладному плаванию относят ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и пр.
Эти навыки могут понадобиться людям самых разных профессий: рыбакам, геологам, морякам, водолазам и многим другим.
При правильно проводимых занятиях у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.
Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.
Отличительными чертами данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Актуальность данной программы обусловлена направленностью на формирование и воспитание физически развитого человека, коммуникативной и социально активной личности, раскрытие спортивного потенциала, приобретение в процессе освоения программы практических и теоретических знаний, умений и навыков по учебному предмету, создание

базы знаний для дальнейшего профессионального образования в выбранной сфере деятельности.

Новизна программы заключается в многообразии используемых техник и способов преподавания, которые предоставляют учащимся более широкий спектр возможностей реализации своего физического потенциала, а также ознакомление с культурным наследием своего народа, включением национально-регионального компонента, народного и декоративно-прикладного искусства как неотъемлемой части художественной культуры.

Цель программы: Формирование целостной гармоничной личности обучающихся через развитие их физических, и морально волевых способностей, средствами разносторонних видов физической деятельности.
Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности, удовлетворение потребностей детей в занятиях избранным видом спорта, формирование знаний, умений и навыков спортивно-оздоровительной деятельности. Сохранении и укреплении здоровья обучающихся, а так же занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий плаванием, а также во время соревнований**.**

Задачи программы:
1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. Удовлетворить естественную потребность организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
3. Совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание младших школьников, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение плаванию в условиях урока детей 5–17лет;
4. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
5. Развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
6. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
7. Воспитание трудолюбия.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, ОСОБЕННОСТИ И КЛАССИФИКАЦИЯ ПЛАВАНИЯ

2.1. Введение в учебный предмет «Плавание»

Понятие «плавание» рассматривают со следующих позиций: плавание как физическое действие и плавание как учебный предмет.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц.

Плавание как физическое действие — способность (или умение) человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

Плавание как учебный предмет — область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т. д.

Плавание как учебный предмет представляет собой область знаний, изучающую законы взаимодействия организма пловца с водой — средой, в которой организуются его двигательные действия.

2.2. Краткая история развития плавания

С древних времен плавание применялось в быту и в труде человека (например, во время рыбной ловли и охоты за водоплавающей дичью, при нырянии за жемчугом и ценными раковинами). Многие профессии древних народов, селившихся возле морей, рек и озер, требовали отличного владения плаванием.

Археологические, находки (вазы, статуэтки, амфоры, барельефы, папирусы, гробницы, наскальная живопись, фрески) свидетельствуют о том, что за несколько тысячелетий до нашей эры народы Египта, Ассирии, Финикии и некоторых других стран умели хорошо плавать, и им были известны способы плавания, напоминающие современный кроль и брасс.

В Древней Греции еще до нашей эры плавание являлось одним из основных средств физического воспитания, причем не только юношей, но и девушек. «Хромым» (т.е. калекой) считался тот, кто не умел читать, писать, а также плавать.

Долгие годы во многих государствах плавание занимало важное место в военном деле. Умение преодолевать водные преграды в одежде, в воинских доспехах, с вещами и грузом, разведка, специальные задания диверсионного характера требовали отличной плавательной подготовленности.

Редчайшими памятниками архитектурного искусства, сохранившимися до наших дней, являются бассейны при римских термах Нерона (38 х 26 м), Каракаллы (55 х 20 м) и Диоклетиана (100 х 50 м).

Спортивное плавание зародилось на рубеже XV—XVI вв. Одно из первых соревнований по плаванию проведено в Венеции в 1515 г. Оно

способствовало прогрессивному развитию техники способов плавания, росту скоростей плавания.

Первые школы плавания появились во второй половине XVIII в. в Германии, Австро-Венгрии, Франции. В 1869 г. возникла первая в мире спортивная организация пловцов — «Ассоциация любителей спортивного плавания Англии».

К концу XIX в. плавание приобрело большую популярность как вид спорта. Первые в России современные спортивные соревнования были проведены в 1894 г. Петербургским кружком любителей плавания в Павловске, на реке Славянке. Были построены крытые бассейны в московских Центральных банях, еще через три года — в знаменитых Сандунах, а в 1902 г. – при Киевском кадетском корпусе.

Вслед за Россией и Великобританией соревнования по плаванию стали проводиться и в других европейских странах. Так, на протяжении двух последних десятилетий XIX в. появились спортивные организации по плаванию в Швеции (1882 г.), Германии и Венгрии (1886 г.), Франции (1887 г.), Голландии и США(1888 г.), Новой Зеландии (1890 г.), Италии и Австрии (1899 г.) и в других странах.

В 1889 г. в Будапеште состоялась первая крупная международная встреча по плаванию с участием спортсменов нескольких европейских стран. После этого международные соревнования пловцов стали проводиться ежегодно — поочередно в различных странах Европы. Большинство из них проходило в специально сооруженных плавательных бассейнах самых различных размеров, поэтому программа соревнований включала тогда разные дистанции — от 50 до 2000 м, выбираемые каждой страной, исходя из местных условий. Единых «международных» дистанций не было.

В конце XIX столетия спортивное плавание включено в программу Олимпийских игр. Популярность плавания в мире, включение его в программу Олимпийских игр и стремление к интеграции национальных союзов пловцов привело к созданию в 1908 г. Международной любительской федерации плавания (ФИНА), что послужило дальнейшему развитию этого вида спорта, расширению его представительства в олимпийской программе.

На первых Олимпийских играх современности (1896 г.) программа полностью состояла из заплывов «вольным стилем»? где спортсмены соревновались – без разделения на стили плавания – на дистанциях 100, 500 и 1200 м. Проводился также заплыв для матросов – на стометровке в одежде. Пловцы выступали в сложных условиях: в открытом море, в прохладной апрельской воде и при неблагоприятной погоде. Отличился венгр Альфред Хайош. Завоевав «золото» в плавании на 100 м, он стал первым в истории

олимпийским чемпионом среди пловцов, а затем повторил свой успех на дистанции 1200 м. По общему количеству наград первенствовали греческие пловцы: 8 медалей (но их делегация была и самой представительной, а в «заплыве матросов» участвовали только три грека.)

В 1900 г., на II Олимпиаде, в программу соревнований включено плавание на спине. В этот период плавали в основном перевернутым брассом.

В 1904 г. в самостоятельный способ выделен способ плавания брасс.

Международные соревнования до 1908 г. проводились без унифицированных правил. Постоянной регистрации мировых рекордов не было. Программа Олимпийских игр изменялась по желанию страны-организатора.

Современное спортивное плавание — второй (после легкой атлетики) вид спорта по представительству в программе Олимпийских игр, где пловцы разыгрывают 32 комплекта медалей. Героями Олимпийских игр в разные годы были: представители СССР и России – победитель трех Олимпиад Владимир Сальников (1980—1988 гг.) и рекордсмен мира в спринтерском плавании, четырехкратный олимпийский чемпион Александр Попов (1992-1996 гг.).

2.3. Влияние плавание на организм человека

Ни один вид спорта не имеет такого гигиенического и оздоровительного значения, как плавание. Занятия в воде закаливают организм человека, помогают бороться с простудными заболеваниями. Регулируют деятельность сердца, дыхательной и нервной систем, активизируют обменные процессы. Улучшают выделительную функцию, способствуют гармоническому развитию.

Многие врачи считают, что плавание является эффективным средством лечения атеросклероза, астмы, гипертонической болезни, сколиозов, миокардиодистрофии.

Плавание оказывает на организм человека всестороннее глубокое влияние. Сама водная среда и создаваемое ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем.

Тело плывущего человека находится в горизонтальном положении, а это благотворно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы. Одновременно с этим значительно снижаются силы земного притяжения, что

облегчает нагрузку на мышечную систему и оказывает благотворное влияние на организм человека.

Обучение плаванию связано с необходимостью преодолеть боязнь воды и неуверенность в своих силах. Плавание в определенной мере способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

При плавании сердцу не приходиться перекачивать кровь вверх, как это бывает в других видах спорта (при вертикальном положении тела). У регулярно занимающихся плаванием наблюдается замедление частоты пульса в покое до 45—55 ударов в минуту, поэтому в настоящее время плавание считается одним из лучших средств лечебной физкультуры для укрепления и развития сердечной деятельности.

Занятия плаванием — лучшая тренировка для дыхательной системы. Обычно жизненная емкость легких не превышает 3,5—4 тысячи куб. См., а у хороших пловцов она возрастает почти вдвое. Под влиянием занятий плаванием нормализуется секреторная деятельность, усиливается обмен веществ.

Во время погружения человека в воду наступает перестройка терморегуляции тела, т.к. вода имеет более низкую температуру и обладает значительной теплопроводностью, в 28 раз превышающую теплопроводность воздуха, а теплоемкость — в 4 раза большую, чем воздух.

Пловцы отличаются ростовыми данными от своих товарищей по другим видам спорта, и объясняется это тем, что при плавании позвоночный столб временно разгружается от гравитационных нагрузок (как уже говорилось выше). При занятиях плаванием уменьшается жировая масса, укрепляются стопы ног, более пропорционально развивается мышечный корсет. Путем тренировки и закаливания можно приучить свой организм к относительно длительному плаванию в воде с температурой +10 °С.

Особенно велико оздоровительное воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают координацию движений. Они своевременно формируют «мышечный корсет», предупреждая искривления позвоночника; снижают возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости и силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Регулярные занятия плаванием повышают жизненный тонус у взрослых людей. Это подтверждают наблюдения за физическим состоянием

занимающихся в группах здоровья, где среди других видов физических упражнений используются плавание и Аква аэробика.

Известно немало случаев, когда при отклонениях в состоянии здоровья, требующих ограничения физических нагрузок, упражнения в воде оказывали подлинно целебное воздействие. Плавание, в отличие от других средств лечебной физической культуры, является более эффективным для реабилитации после многих заболеваний, так как занятия в воде происходят в условиях относительной невесомости.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц.

2.4. Характеристика видов плавания

Вид плавания — одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания.

Виды плавания:

спортивное

оздоровительное

игровое

фигурное (художественное, синхронное)

прикладное

подводное

Спортивное плавание характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. К классическому виду спортивных соревнований относят состязания в бассейнах стандартных размеров (ванны длиной 25 м и 50 м) путем преодоления различных строго регламентированных расстояний (дистанции) за определенное время. Основная задача пловца в спортивном плавании – подготовиться к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. Саму дистанцию преодолевают различными строго регламентированными правилами соревнований способами.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

До сих пор во всех классификациях и правилах вместо кроля на груди упоминается способ вольный стиль, т.е. пловец может плыть любым

способом без ограничений и даже менять его по ходу дистанции. Но так как способ кроль на груди является самым быстрым из существующих на сегодня, то пловцы используют именно его.

По скорости самым быстрым является кроль на груди, затем баттерфляй, кроль на спине и брасс.

Программа соревнований на олимпийских играх включает плавание данными способами в бассейне 50 м на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 м для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 м для мужчин), кроль на спине (100, 200 м), брасс (100, 200 м), баттерфляй (100, 200 м), комплексное плавание (200 и 400 м), включающее в себя преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности (сначала баттерфляй, потом кроль на спине, брасс, вольный стиль) и эстафетное плавание.

В эстафетном плавании 4х100 м, 4х200 м вольным стилем принимают участие четыре пловца, которые плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок 100 м (200 м), в комбинированной же эстафете 4х100 м каждый из пловцов плывет одним из четырех способов, которые также идут друг за другом в четкой последовательности (первый этап в комбинированном плавании начинается со способа кроль на спине, потом брасс, баттерфляй и вольный стиль).

Программа чемпионатов мира и других международных соревнований несколько отличается от олимпийской, более того, в настоящее время проводятся отдельно соревнования в бассейнах 50 м и 25 м (на короткой воде), в связи с чем и мировые достижения регистрируются отдельно.

Спортивное плавание имеет свои разновидности. Например, марафонское проводится на открытой воде — дистанции 5, 10, 25 км. Существует зимнее плавание (в холодной воде) — объединившее в себе элементы закаливания (моржевания) и плавания на скорость. Плавание как один из видов входит в программу триатлона, не так давно включенного в олимпийскую программу. Также плавание на различные дистанции входит как обязательное упражнение в различные виды многоборья, например современное пятиборье (олимпийский вид), морское многоборье и др.

Оздоровительное плавание — использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях. Способы плавания могут использоваться самые разнообразные — спортивные и самобытные. Плавание рекомендуется людям всех возрастов, за исключением случаев ограничения по состоянию здоровья. Однако именно плавание имеет минимум ограничений для людей с различными

отклонениями в здоровье, по сравнению с другими видами физических упражнений, что связано со специфическими особенностями самого плавания. Во многих случаях плавание рекомендовано врачами и специалистами в качестве восстановительно-реабилитационных мероприятий, коррекции и т. д.

Оздоровительное плавание используется в системе физического воспитания человека на протяжении всей его жизни. Многие оздоровительные центры и лагеря расположены именно на морских побережьях и водоемах.

Игровое плавание — использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают координацию. Разнообразные игры и развлечения широко применяются в оздоровительных лагерях, при организации водных праздников. Одна из таких игр — водное поло — стала олимпийским видом спорта.

Фигурное (художественное, синхронное) плавание — совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Может выполняться индивидуально и группами. Используется при организации водных праздников и представлений. Синхронное плавание является и отдельным видом спорта, входящим в олимпийскую программу соревнований.

Прикладное плавание — способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. Например, человек идет в бассейн, чтобы за какое-то время научиться плавать. Он не хочет быть спортсменом, он не хочет или не может заниматься оздоровительным плаванием, но он хочет овладеть навыком плавания, чтобы выжить в экстренной ситуации, оказавшись в воде, помочь пострадавшим и т. д. Прикладное плавание является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Многие из них сдают специальные нормативы по плаванию для определения своей профессиональной пригодности. Прикладное плавание подразделяется на виды: *преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих*.

Подводное — плавание человека под водой с помощью различных поддерживающих средств и приспособлений (не путать с ныряниием). Большое распространение в настоящее время получил дайвинг как часть активного и экстремального туризма. Подводное плавание существует и как вид спорта.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур

Основанием для разработки программы служат следующие документы:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей;
- Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 №28-02-484/16);

-Рекомендации к составлению программ дополнительного образования детей на основании письма Минобрнауки РФ от 11-12-2016г - 06-1844: «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Методические рекомендации по подготовке авторских программ дополнительного образования детей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ПЛАВАНИЮ.ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы учащиеся должны
Знать:
о профилактике заболеваемости и травматизма в спорте;
о влиянии занятий спортом на организм;
об истории плавания в России и за рубежом;
о гигиенических принципах спортивно – оздоровительных занятий;
названия плавательных упражнений;
способов плавания и предметов для обучения;
влияние плавания на состояние здоровья.
Уметь:
строить свои взаимоотношения в спортивном коллективе;
организовывать свой режим дня;
проплыть вольным стилем 25 метров;
владеть: двумя любыми видами плавания.
Владеть:
базовыми приемами технической подготовки в соответствие с программными требованиями.
Демонстрировать:
уровень общей и специальной физической подготовленности в соответствие с программными требованиями.
Методики выявления достижения результатов: проверочные задания; опрос; педагогическое наблюдение; тестирование общей и специальной физической подготовленности, технической подготовленности.
Формы подведения итогов реализации программы: контрольные испытания.
Результаты освоения учебного предмета
Базовым результатом в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, плавание способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые

выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

• умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

• умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

• умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
• измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
• бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (РАЗДЕЛОВ И ТЕМ)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению основных технических элементов всех стилей плавания и необходимых навыков в воде.

Учебный план в группе на 2022-2023 учебный год (6 часов/неделю)

Содержание занятий	**Часы**	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1. **Теория**	**12**	3	1	1	1	1	2	1	1	1	-	-	-
Развитие спортивного								1					

плавания в России и за рубежом													
Правило поведения в бассейне. Меры безопасности		1				1							
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний							1						
Влияние физических упражнений на организм человека				1									
Врачебный контроль и самоконтроль		1				1							
Морально-волевая подготовка					1								
Основы техники плавания и методики тренировки.		1					1						
Правила, организация и проведение соревнований			1										
Спортивный инвентарь и оборудование										1			
2. **Практика**	**300**												
Общая физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Спортивные и подвижные игры	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	106	8	11	9	11	8	7	9	12	8	8	7	8
Техническая подготовка	40	3	2	2	2	3	2	5	1	4	5	6	5
Соревновательная подготовка	6			1	1		1	1	1		1		
Контрольные испытания	4					1				1		1	1
Итого часов:	**312**	***26***	***26***	***26***	***28***	***26***	***24***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***	***26***
Кол-во тренировок	**156**	***13***	***13***	***13***	***14***	***13***	***12***	***13***	***13***	***13***	***13***	***13***	***13***

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Теоретическая подготовка – 12 часов
План теоретической подготовки

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.	1
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2
3.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1
4.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	2
6.	Морально-волевая подготовка	1
7.	Основы техники плавания и методики тренировки.	2
8.	Правила, организация и проведение соревнований	1
9.	Спортивный инвентарь и оборудование	1
Всего		**12**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. Занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также

получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом: Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

Тема 2. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности: Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь

Тема 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний: Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека: Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой, и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль: Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

Тема 6. Морально-волевая подготовка: Пропаганда здорового образ жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

Тема 7. Основы техники плавания и методики тренировки: Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной

тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований: Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование: Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием. Основной принцип построения работы в группах - универсальность в постановке задач, выбора средств и метода по отношению ко всем занимающимся, соблюдение индивидуального подхода и глубокого изучения физических и физиологических особенностей каждого занимающегося.

Структура занятия предполагает три части: подготовительная, основная, заключительная (обязательной является душевая, проверка чистоты тела, экипировка до начала занятия). Занятие, как правило, начинается на суше, продолжается в воде и заканчивается снова на суше. Такая последовательность позволит четко организовать группу, сообщить задачи предстоящего занятия и некоторые теоретические сведения, выполнить ОРУ и специальные упражнения. Во второй части, проводимой в воде, занимающиеся обучаются плаванию, осваивают технику способов спортивного плавания. В третьей части, как правило, проводятся игры в воде, свободное плавание, подводятся итоги занятия и дается задание на дом.

1 год обучения

Знания о плавании

Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Влияние физических упражнений на организм человека. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Морально-волевая подготовка. Основы техники плавания и методики тренировки. Правила, организация и проведение соревнований. Спортивный инвентарь и оборудование.

Способы плавательной деятельности

Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и

прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с досточкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся 1 года обучения должны:

иметь представление:

-об истории возникновения плавания; о правилах проведения закаливающих процедур;

уметь:

-выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;

демонстрировать уровень плавательной подготовленности (см. табл.№1)

Таблица №1

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	Низкий
Проплывание дистанции на руках с доской между колен (м)	7,5	5	3
Проплывание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м)	7,5	5	3
Проплывание дистанции облегчённым способом (м)	7,5	5	3

6. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

-МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1.Плавательный бассейн
2.Разделительный волногаситель
3.Плательные дощечки
4.Ласты

5.Мячи

-УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения.

Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения, выполняемые в спортивном зале или на спортивной площадке, содействуют общему физическому развитию детей, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники способов плавания.

Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди.

1.Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево.

2.Сесть, упереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять ногами с крестные движения, затем, как при плавании кролем (ноги высоко не поднимать, выполнять движения от бедра, в быстром темпе).

3.Встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперёд, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно.

4.«Мельница» - вращение руками поочерёдно и одновременно в положении стоя, с протаптыванием и без него, на месте и с продвижением вперёд.

5.То же упражнение, в положении наклонившись вперёд.

Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине.

Можно выполнять все перечисленные упражнения для кроля на груди, а также:

Вращение прямыми руками назад («мельница») с постепенным увеличением темпа.

В упоре лёжа сзади на предплечьях имитация движений ног при плавании кролем на спине.

Упражнения для совершенствования в плавании дельфином.

Движения руками как при плавании дельфином. Упражнения для согласования движений: руки вверху, одновременные движения тазом и животом, как при плавании дельфином. Повторить то же движение с опущенными руками вниз.

Наклониться вперёд, руки в упоре о стенку на уровне плеч; таз поднять, плечи опустить, ноги прямые. И, наоборот, гребок руками, плечи поднять, таз опустить.

Упражнения для совершенствования в плавании брассом.

В положении, наклонившись вперёд - движения руками как при плавании брассом.

В положении сидя, руки в упоре сзади, делать движения ногами как при плавании брассом.

Рекомендации по обучению плаванию.

На первом месяце начала занятий плаванием на родительских собраниях необходимо провести беседы об организации и содержании занятий. В этих беседах следует обратить внимание на значение занятий плаванием, помощь родителей при обучении. Кроме того, нужно рекомендовать родителям

проводить закаливающие процедуры: обтирания, ножные ванны со снижением температуры воды.
При обучении следует руководствоваться общепринятыми педагогическими принципами.
При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности на воде.
В бассейнах с мелкой и глубокой частью группы не умеющих плавать должны заниматься у бортика бассейна или на мелкой части, которая отделяется от глубокой разделительной дорожкой. Занятия рекомендуется проводить 1 раз в неделю по 90минут. Степень освоения учебного материала оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждого года обучения.
При обучении плаванию должны соблюдаться правила по предупреждению травм и несчастных случаев на воде.

Критерии оценки техники основных плавательных движений.
Оценка техники движений производится по наиболее существенным ошибкам, допускаемым обучающимися. Существенные ошибки - это значительные отклонения от нужных пространственных, силовых или временных параметров выполняемого движения, пропуски отдельных элементов, вызывающие нарушения общей структуры движения. Ниже перечислены основные плавательные движения и существенные ошибки в их выполнении.
Скольжение на груди: чрезмерный прогиб туловища (высокий подъём головы).
Скольжение на спине: сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»); прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад).
Движения руками при плавании кролем на груди: отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); гребок в сторону от туловища; неполный гребок; опускание руки на воду локтём вниз.
Движения руками при плавании кролем на спине: неполный (короткий) гребок; отставание предплечья и кисти во время гребка (глажение); повороты туловища в сторону гребущей руки; глубокий гребок.
Движения руками при плавании брассом: широкий гребок; глубокий гребок; руки недостаточно вытягиваются вперёд в конце гребка.
Движения руками при плавании дельфином: неполный (короткий) гребок; опускание руки с локтя; касание воды при проносе рук по воздуху.
Движения ногами при плавании кролем на груди: чрезмерное сгибание ног только в коленных суставах; чрезмерное сгибание ног только в тазобедренных суставах; ноги широко расставлены или находятся глубоко в воде; слишком широкая или малая амплитуда движений.
Движения ногами при плавании кролем на спине: низкая (высокая) работа ног; повороты туловища (перекаты с бока на бок).

Движения ногами при плавании брассом: несимметричные движения; чрезмерное подтягивание ног под грудь; недостаточное разведение стоп наружу при толчке ногами.
Движения ногами при плавании дельфином: сгибание ног только в коленных суставах; сгибание ног только в тазобедренных суставах.
Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди: отклонение от средней линии; вращение тела; неправильная координация движений рук и дыхания (неполный выдох и ранний вдох); низкое (высокое) положение головы.
Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине: остановка рук после гребка у бедра; широкое вкладывание рук в воду; неритмичное дыхание.
Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании брассом: неправильная координация движений рук и ног; пауза во время гребка.
Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании дельфином: неправильная координация движений рук и ног; нырок после гребка.
Стартовый прыжок: слабый толчок руками; сильно согнуты ноги в коленных суставах при входе в воду; сильно разведены ноги при входе в воду; глубокий вход в воду.
При старте из воды (кролем на спине): чрезмерно высокий подъём тела на старте; слабый толчок ногами от стенки.
Повороты при плавании кролем: «подбирание» руки; далёкий или близкий подход к повороту; плохая группировка во время поворота.
Повороты при плавании брассом, дельфином: медленное выполнение поворота; высокий выход из воды после поворота; касание стенки одной рукой.

7. Формы аттестации и контроля.

СОРЕВНОВАНИЯ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Контроль проводится как правило дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются: 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Физическое развитие

К минимальному набору показателей физического развития юных пловцов следует отнести: длину тела, длину стопы, длину руки, обхват груди, массу тела, жизненную емкость легких (ЖЕЛ), кистевую динамометрию.

Общая физическая подготовленность

В комплекс тестов для оценки общей физической подготовленности входят:

- Прыжок в длину с места; толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии), со взмахом руками. Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой линии отметке. Выполняются три попытки, записывается лучший результат.
- Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху. В исходном положении руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Дополнительные движения ногами, туловищем и перехваты руками запрещены.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»). Исходное положение - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтях, туловище и ноги составляют прямую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение, движения в тазобедренных суставах запрещены.
- Челночный бег 3 х 10 м. Исходное положение - стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия.

Специальная физическая подготовленность на суше:

- Подвижность в плечевых суставах («выкрут»).
- Подвижность позвоночного столба (наклон вперед).
- Подвижность в голеностопном суставе.

Специальная физическая подготовленность в воде:

- Скоростные возможности (25-50 м).

Техническая (плавательная) подготовленность:

- Обтекаемость (длина скольжения).
- Интегральная экспертная оценка включает в себя оценку чувства воды при прохождении дистанций, особенности телосложения, оценку тренером мотивации к дальнейшим занятиям спортом, регулярность посещения занятий в течение года и др.
- Техника плавания всеми способами: а) с помощью одних ног; б) с помощью одних рук; в) в полной координации.

Примерные контрольные требования на первом году занятий при зачислении в группу НП представлены в таблице ниже.

Примечание: знак «+» означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей к концу первого и второго полугодия.

Теоретические тесты.

1.	**Вопросы**	Вариант 1	**Вариант 2**	**Вариант 3**	**Вариант 4**	**Вариант 5**
1 вариант (Тесты по плаванию с МП)						
1.	Какую часть поверхности Земли занимает водная среда:	А. 65%.	В. 70 %.	С. 71 %.	Д. 73 %.	Е. 80 %.
2.	В каком году спортивное плавание включено в	А. 1896 году	Б. 1900 году	С. 1904 году	Д. 1908 году	Е. 1912 году

	программу Олимпийских игр:					
3.	Как называется Всемирная спортивная организация по плаванию	А. ФИФА	В. ФИНА	С. ФИБА	Д. ФИЛА	Е. ФИДЕ
4.	Благодаря высокому сопротивлению, на один метр пути при плавании расходуется в …. больше энергии, чем при ходьбе с разной скоростью:	а) в 2 раза;	Б в 3 раза;	с) в 4 раза;	д) в 5 раз;	е) в 6 раз.
5.	В спортивном плавании известны четыре стиля. Укажите эти виды плавания:	А) кроль на груди, брасс, брасс на спине;	Б) кроль на груди, кроль на спине, брасс на спине;	С) брасс, дельфин, баттерфляй	Д) кроль на спине и кроль на груди;	Е) кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй
6.	Самый быстрый из спортивного плавания является:	А) брасс;	В)кроль на спине;	С) брасс на спине;	Д) баттерфляй;	Е) кроль на груди.
7.	Первый мировой рекорд в плавании вольным стилем (кролем на груди) был установлен:	А). 1900 году;	В). 1902 году;	С). 1905 году;	Д). 1906 году;	Е). 1910 году.
8.	Первый мировой рекорд в плавании кролем на груди, который был признан федерацией плавания был равен:	А). 1,05.8	В). 1,06.0	С). 1,06.9	Д). 1,07.2	Е). 1,10.0
9.	Укажите, кто из спортсменов-кролистов смог проплыть 100 м быстрее одной минуты:	А). З.Халман	В). Д. Вейсмюллер	С). Р.Кэвиль	Д). Д. Треджен	Е). А. Викхэм
10.	Плавание на спине впервые было включено в программу Олимпии.игр	А). 1896 году	В). 1900 году	С). 1904 году	Д). 1908 году	Е). 1912 году
11.	На каких дистанциях соревнуются в плавании способом кроль на спине:	А). 100 м	В). 200 м	С). 100 м и 200 м	Д). 100, 200, 400 м	Е). 100, 200, 400, 800 м
12.	С какого года мужчины и женщины стали соревноваться кролем на спине:	А). 1912 года	В). 1930 года	С). 1954 года	Д). 1964 года	Е). 1968 года
13.	В комбинированной эстафете 4*100 м на первом этапе плывут:	А) кролем на груди;	В) брассом	С) баттерфляем	С) баттерфляем	Е) кролем на спине
14.	В комплексном плавании второй отрезок (50 и 100 м)	А) кролем на боку	В) брассом	С) кролем на груди	Д) кролем на спине	Е) баттерфляе

	эстафеты плавают:					м
15.	Для начального обучения в плавании применяют способ, который называется:	А) брассом	В) брассом на спине	С) кролем на груди	Д) кролем на спине	Е) дельфином
16.	Преодоление соревновательной дистанции без специальных приспособлений с использованием техники движений, регламентиро - ванной правилами соревнований, называется:	А) прикладное плавание	В) плаванием на боку	С) спортивным плаванием	Д) классификационное плавание	Е) профессиональное плавание
17.	Плавание, где спасение тонущих, ныряние в длину и глубину, а также преодоление водных преград с помощью поддерживающих средств или без них относится к:	А) оздоровительному плаванию	В) спортивному плаванию	С) прикладному плаванию	Д) спасательному плаванию	Е) профессиональному плаванию
18.	Индивидуальные и групповые игры, в которых отсутствует соревновательный элемент, эти игры называются:	А) развлечения на воде	В) подводящие игры на воде	С) познавательные игры	Д) оздоровительные игры	Е) спортивными играми
19.	Спортивная игра, требующая от спортсменов высокого уровня плавательной подготовленности и умения владеть мячом на воде, это игра называется:	А) водное поло	В) подводное поло	С) подвижное поло	Д) поло на воде	Е) спортивное поло
20.	Способ выполнения плавательных движений для достижения определенной цели в конкретных условиях водной среды, называется:	А) спортивной техникой	В) техникой плавания	С) прикладной техникой	Д) техническим приемом	Е) приемом.
21.	Кто из спортивных организаций имеет право присвоить 1-й спортивный разряд по плаванию?	А) республиканская федерация по плаванию	В) городской отдел по ФК и С.	С) областное управление по ФК и С.	Д) областная федерация по плаванию	Е) республиканское министерство по ФК и С.
22.	Критерием специальной подготовленности спортсмена в плавании, уровня его спортивного мастерства является:	А) спортивная квалификация	В) спортивные требования	С) спортивный разряд	Д) спортивные показатели	Е) спортивные нормативы.
23.	Основной системы нормативных оценок результатов спортивной подготовки в плавание,	А) разрядные требования	В) разрядные нормы	С) технические нормативы	Д) спортивная квалификация	Е) единая спортивная классифика

	является:				спортсмена	ция.
24.	Единая спортивная классификация устанавливает:	А) единые разрядные нормы	В)единые разрядные требования	С) порядок выполнения разряда	Д) разрядные нормы и требования, порядок выполнения и присвоения спортивных званий и разрядов;	Е) порядок определения спортивного мастерства спортсмена.
25.	Единая спортивная классификация вводится на:	А) пятилетний срок	В) четырех - летний цикл;	С) трехлетний цикл	Д) двухлетний цикл;	Е) один календарный срок.
26.	Единая спортивная классификация позволяет оценить:	А) состояние физической подготовленности населения	В) степень физического совершенства населения	С) направление развития вида спорта	Д) состояние развития вида спорта	Е) уровень спортивной подготовки спортсмена в плавании
27.	Укажите, из каких разделов состоит ЕСК:	А) разрядных норм	В) спортивных званий и разрядов	С) условий выполнения разрядов	Д) технических требований и нормативов;	Е) положения, разрядных норм и требований
28.	При занятии по плаванию температура воды в бассейне должна быть не:	А) ниже 18 гр. С	В) ниже 20 гр. С	С) ниже 21 гр. С	Д) ниже 22 гр. С	Е) ниже 26 гр. С
29.	При систематических занятиях по плаванию у пловцов-спортсменов показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки находится в пределах:	А) 5500 см. куб.	В) 5800 см. куб.	С) 6000 см. куб.	Д) 6500 см. куб.	Е) 7000 см. куб.
2 вариант (Тесты по плаванию с МП)						
1.	Линия, проходящая через средние точки сечения в грудной и тазовой части, называется:	А. вертикальная линия	В. продольная линия	С. поперечная линия	Д. вертикальная линия	С. горизонтальная линия.
2.	Линия, проходящая горизонтально и поперек продольной оси через тело пловца, слева направо, называется:	А продольная линия	В. вертикальная линия	С. поперечная линия	Д. наклонная линия	Е. прямая линия
3.	Линия, проходящая через тело пловца сверху вниз,	А. продольная	В. поперечная	С. наклонная линия	Д. вертикальна	Е. прямая линия.

	называется:	линия	линия		я линия	
4.	Количество движений в единицу времени, это:	А. шаг	В. ритм	С. цикл	Д. величина	Е. темп
5.	Система повторяющихся движений, при которых исходное положение и конечное положение совпадают, называется:	А. цикл	В. ритм	С. шаг	Д. темп	Е. величина
6.	Упорядоченность кинематических и динамических элементов структуры движений, называется:	А. цикл	В. ритм	С. шаг	Д. темп	Е. величина
7.	Расстояние, на которое пловец перемещается в заданном направлении за один цикл движении, называется:	А. ритм	В. темп	С. шаг	Д. амплитуда	Е. величина
8.	Способность тела держаться на поверхности воды, называется:	А. Горизонтальное положение	В. устойчивое положение	С. группировкой	Д. плавучестью	Е. равновесием
9	Плавучесть пловца в плавании зависит от:	А. ЧСС	В. ССС	С. АД	Д. ЖЕЛ	Е. ОЦТ
10.	У мужчин – пловцов высокого класса ЖЕЛ составляет.	А. 3 – 4 л	В. 4 – 5 л	С. 5 – 6 л	Д. 6 – 7 л	Е. 7 – 8 л
11.	У женщин – пловцов высокого класса ЖЕЛ составляет:	А. 3 – 4 л	В. 4 – 5 л	С. 5 – 5,5 л	Д. 5,5 – 6 л	Е. 6 – 6,6 л
12.	Средняя плотность человеческого тела равна:	А. 0,976 г/см куб	В. 1,0 г/см куб	С. 1,046 г/см куб	Д. 0,967 г/см куб	Е. 1,038 г/см куб
13.	Средняя плотность воды равна:	А. 1,0 г/см куб	Б. 1,046 г/см куб	С. 1,038 г/см куб	Д. 0,967 г/см куб	Е. 0,976 г/см куб
14.	От чего возникает волнообразования в плавание:	А. от движений пловца	В. из-за техники пловца	С. из-за плохой техники	Д. из-за координации движения	Е. из-за синхронности
15.	Источником движущих сил в плавании являются:	А. техника пловца	В. внутренние силы мышечного сокращения	С. синхронность движений пловца	Д. движения пловца	Е. координация движений
17.	Вертикальная плоскость, проходящая через тело пловца	А. Сагиттальна	В. фронтальная	С. горизонтальна	Д. вертикальна	Е. поперечная

	спереди назад называется:	я плоскость	плоскость	я плоскость	я плоскость	плоскость
18.	Вертикально расположенная плоскость, проходящая через тело пловца слева направо, называется:	А. Сагиттальная плоскость	В. фронтальная плоскость	С. горизонтальная плоскость	Д. вертикальная плоскость	Е. поперечная плоскость.
19.	Попеременное и симметричное движение руками и ногами, этот вид плавания, называется:	А. кроль на груди	Б. кроль на спине	С. брасс	Д. баттерфляй	Е. дельфин
20.	В каких соревнованиях применяется кроль на груди:	А. только на коротких дистанциях	Б. только на средних дистанциях	С. в прикладном плавании	Д. на всех дистанциях вольного стиля	Е. только в эстафетах
21.	Тело пловца в кроле на груди расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом положении при котором угол «атаки» должен составлять:	А. 0- 3°	В. 0 – 8°	С. 1 – 3°	Д. 0 – 15°	Е. 2 – 8°
22.	За счет чего в кроле на груди обеспечивается устойчивое горизонтальное положение тела:	А. Движения руками	В. плавучести тела	С. движения ногами	Д. правильного положения тела пловца	Е. горизонтальной плоскости
23.	Движение ноги вниз при плавании кролем на груди, называется:	А. ударным	В. скользящим	С. подготовительным	Д. разгибанием	Е. рабочим
24.	В плавание кролем на груди рабочее движение ногами (сверху вниз) начинается:	А. С последовательного разгибания ее в коленном голеностопном суставах и одновременном сгибания в тазобедренном суставе	Б. когда угол между передней поверхностью бедра и туловищем составит 165-170°	С. когда нога выпрямлена в коленном суставе, а стопа повернута внутрь	Д. с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе	Е. за счет хлыст образного движения ноги в целом.
25.	Перечислите, из каких фаз состоит цикл движений руки в плавании кролем на груди:	А. входа руки в воду и наплыва	В. опорной части гребка и основной части гребка	С. выхода руки из воды	Д. движения (пронос) руки под водой	Е. все выше перечисленное
26.	Для обеспечения правильного дыхания в плавания кролем на груди, для вдоха голова поворачивается в сторону:	А. правой руки	В. левой руки	С. гребущей руки	Д. вперед	Е. вверх

27.	В кроле на груди высокая скорость достигается за счет:	А. движений рук	В. движений ног	С. непрерывности рабочих движений руками и ногами	Д. подготовительных и рабочих движений рук и ног.	Е. цикличности движений рук и ног
28.	В кроле на спине движения характеризуются:	А. попеременными непрерывными движениями руками и ногами	В. за счет хлыст образного движения ногами	С. цикличность ю рук и ног	Д. за счет устойчивого горизонтального положения	Е. одновременным движением руками и ногами.
29.	Движение ноги вверх и вниз в кроле на спине называется:	А. гребковым (рабочим) и подготовительным движением	В. циклическим движением	С. хлыст образным движением	Д. попеременным движением	Е. подводящим движением
30.	В прикладном плавании для транспортировки различных грузов и буксировки их по воде используется вид плавания:	А. кроль на спине	В. Брасс	С. баттерфляй	Д. дельфин	Е. плавание на боку
31.	Под каким углом «атаки» должно находится положение тело в кроле на спине:	А. 0-8°	Б. 2-6°	С. 6-10°	Д. 8-10°	Е. 9-12°
3 вариант (Тесты по плаванию с МП)						
1.	В кроле на спине существует варианты техники выполнения гребка руками. Укажите эти варианты:	А) прямой и косвенный гребок	В) гребок согнутой и прямой рукой	С) гребок прямой и гребок согнутой рукой	Д) прямолинейный гребок и скрытый гребок	Е) все выше перечисленное
2.	В каком году был включен брасс в программу Олимпийских игр:	А) 1900 г.	В) 1904 г.	С) 1908 г.	Д) 1912 г.	Е) 1916 г.
3.	В комбинированной эстафете 4*100 м на одном из этапов плывут способом брасс. Укажите этот этап:	А). 4 этап	В). 3 этап	С). 2 этап	Д). 1 этап	Е).правилами не предусмотрено
4.	На каких дистанциях проводились соревнования брассом на Олимпийских играх в 1912 и 1920 г.г.:	А).на дистанции 44 ядра	В). 100 и 200 м	С). 200 и 400 м	Д). 100,200,400 м	Е).только на 400 м
5.	В брассе ноги выполняют:	А).подготовительное движение	В).рабочее движение	С).скольжение	Д).все выше перечисленное	Е).подтягивание и толчок

6.	Наиболее энергичная и решающая часть гребка в плавании кролем на груди является:	А).фаза «захвата»	Б).фаза «отталкивания»	С).движение рук под водой	Д).фаза «подтягивания»	Е).движения руками над водой
7.	Основной элемент, обеспечивающий продвижение пловца в плавании вперед способом брасс является:	А).движения руками	В).положение тела	С).движение ногами	Д).дыхание	Е).положение головы
8.	При анализе техники старта выделяют следующие фазы. Укажите эти фаза:	А).исходное положение, подготовительное движение и толчок	Б).полет, вход в воду, скольжение	С).первые плавательные движения	Д).выход на поверхность воды	Е).все выше перечисленное
9.	В каких видах плавания старт осуществляется прыжком:	А).вольным стилем, брассом, кролем на спине	В).кролем на груди, брассом	С).кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем	Д).кролем на груди, брассом, баттерфляем	Е).вольным стилем, баттерфляем.
10.	Старт с тумбочки выполняют спортсмены, специализирующиеся в плавании:	А).кролем на груди, брассом, баттерфляем	В).вольным стилем, брассом, кролем на спине	С).вольным стилем, баттерфляем	Д).кролем на груди, кролем на спине	Е).кролем на груди и спине, брассом, дельфином.
11.	В плавании выполнение старта с махом руками вперед, стопы должны находится на ширине.	А). 5-8 см	В). 10 – 15 см	С). 15 – 18 см	Д). 18 – 20 см	Е). 20 – 25 см
12.	В плавании, что означает ОЦМ?	А).олимпийский центр массовых видов плавания	В).общий центр тяжести	С).общий центр массы	Д).общий центр медио	Е).общий центр давления
13.	В плавании при выполнении старта с махом руками вперед ОЦМ находится:	А).в центре опоры тумбочки	В).между передним и задним краем опоры тумбочки	С).за пределами переднего края опоры тумбочки	Д).над переднем краем опоры тумбочки	Е).между стопами пловца
14.	Укажите угол сгибания ног в коленных суставах при выполнении старта с махом вперед:	А). 50°	В). 60°	С). 70°	Д). 80°	Е). 90°
15.	При выполнении старта с захватом проекция ОЦМ находится:	А).за пределами переднего края опоры тумбочки	Б).между стопами пловца	С).над передним краем опоры тумбочки	Д).в центре опоры тумбочки	Е).между передним и задним краем опоры

						тумбочки
16.	Постепенное выпускание воздуха малыми порциями под водой, это действие в плавании, называется:	А).выдыхание	В).выдох в воду	С).дыхание	Д).фаза выдоха	Е).продолжительность выдоха
17.	Та часть движения рукой, которая выполняется под водой и обеспечивает продвижение пловца в воде, называется:	А).пронос руки	В).движение руки	С).гребок	Д).элемент движения кисти	Е).движущей силой
18.	Положение, в которое возвращаются руки и ноги пловца после выполнения ударов, называется:	А).исходное положение	Б).рабочая плоскость	С).структура движения	Д).исходная точка	Е).продольное положение
19.	Та часть удара рукой, которая выполняется над водой, называется:	А).перенос рук	А).перенос рук	С).гребущий элемент	Д);.перенос руки в плечевом суставе	Е).перенос рук
20.	Поворот в кроле, при котором руки не касаются стенки, а пловец ныряет под воду, делает половину оборота вперед и полвинта, этот поворот называется.	А).поворот кувырком	В).фазой отталкиванием	С).отталкиванием с махом руками	Д).открытый поворот	Е).закрытый поворот.
21.	Плавание, где пловец продвигается в воде с относительно равномерной поступательной скоростью за счет попеременных движений руками и ногами, такой вид плавания:	А).кролем на спине	Б).вольным стилем	С).кролем на груди	Д).брассом	Е).баттерфляем
23.	С какого года кроль как самостоятельный вид плавания применяется на соревнованиях:	А). 1898 г	В). 1900 г	С). 1902 г	Д). 1904 г	Е). 1910 г.
24.	Спортивный стиль плавания, при котором пловец лежит и выполняет попеременные движения руками и ногами вверх и вниз, называется:	А).брассом	В).кролем на груди	С).вольным стилем	Д).кролем на спине	Д).дельфином
25.	Укажите, где впервые кроль на спине был продемонстрирован:	А).на показательных соревнованиях в 1900 году	В). на П Олимпийских играх в 1900 году	С).на международных соревнованиях в 1900 году	Д). на Ш Олимпийских играх в 1904 году	Е).на 1У Олимпийских играх в 1908 году.
26.	Спортивный стиль плавания, при котором пловец продвигается вперед за счет	А).вольным	В).дельфино	С).баттерфляе	Д).кролем	Е).брассом

	чередования симметричных и последовательных движений руками и ногами, называется:	стилем	м	м	на груди	
27.	Спортивный стиль плавания, при котором пловец продвигается вперед за счет симмитричной работы рук с выносом из воды и волнообразного движения туловища и ног, называется:	А).брассом	В).кролем на спине	С).баттерфляем	Д).кролем на груди	Е).вольным стилем
28.	Биомеханический анализ техники поворотов состоит из:	А).поворота и отталкивания	В).поворота, отталкивания и выхода из воды	С).поворота, отталкивания и скольжения	Д). поворота, скольжения и выхода из воды	Е).поворота, отталкивания, скольжения и выхода из воды.
29.	Движение по инерции в воде перед началом гребка, это называется:	А).скольжением	В).наплывом	С).началом плавательного движения	Д).подготовительное движение	Е).рабочее движение.
30.	В плавании способом кроль на спине, после старта согласно правилам полное погружение возможно не более чем на расстоянии:	А). 10 м от стенки	В). 15 м от стенки	С). 18 м от стенки	Д). 20 м от стенки	Е). 25 м от стенки.
31.	В каком виде плавания, старт осуществляется из воды:	А).в прикладном виде плавании	В).в баттерфляе	С).на спине брассом	Д).кроле на спине	Е).в вольном стиле

8. Литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Плавание», Москва 2006 год.
2. Л. П. Макаренко. Плавание. Программа для ДЮСШ. Москва. 1983. Издательство ГЦОЛИФКа.
3. Л. П. Макаренко. Техническое мастерство пловцов. Москва. «ФиС». 1975..
4.Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение. 1977.
5. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
6.Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.

9. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов, Москва 2003.
10. «Плавание: игровой метод обучения» Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н. Кошкодан, Олимпия пресс, Москва 2006.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по плаванию

2022-2023г

Наименование разделов и тем	Сроки проведения	Количество часов и минут
Раздел 1. Теория		
1.1.Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	Март	1
1.2.Правило поведения в бассейне. Меры безопасности	Сентябрь Январь	2
1.3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	Февраль	1
1.4. Влияние физических упражнений на организм человека	Ноябрь	1
1.5. Врачебный контроль и самоконтроль	Сентябрь Январь	2
1.6. Морально-волевая подготовка	Декабрь	1
1.7. Основы техники плавания и методики тренировки.	Сентябрь Февраль	2
1.8. Правила, организация и проведение соревнований	Октябрь	1
1.9. Спортивный инвентарь и оборудование	Май	1
Итого по разделу:		**12**
Раздел 2. ОФП		
2.1.Спортивные и подвижные игры	Еженедельно	**0.20**
2.2.Упражнение на силу	Еженедельно	**0.23**
2.3.Упражнение на гибкость	Еженедельно	**0.23**
2.4.Упражнение на выносливость	Еженедельно	**0.23**
2.5.Упражнение на координацию	Еженедельно	**0.23**
Итого по разделу		**144**
Раздел 3.СФП		
3.1.Технические элементы плавания на гимнастическом коврике. Сухое плавание	Еженедельно	**13.5**
3.2. Упражнения для изучения техники движений кроль на груди	Еженедельно	**13.5**
3.3. Упражнения для изучения техники движений кроль на спине	Еженедельно	**13.5**
3.4. Упражнения для изучения техники движений брасс	Еженедельно	**13.5**

3.5. Упражнения для изучения техники движений баттерфляй	Еженедельно	**13.5**
3.6. Вхождение в воду	Еженедельно	
3.6.1.По трапу бассейна	Еженедельно	**13.5**
3.6.2.Соскоком вниз ногами с бортика	Еженедельно	**13.5**
3.6.3.Техника прыжка с стартовой тумбочки	Еженедельно	**13.5**
3.7.Передвижение по дну бассейна	Еженедельно	**13.5**
3.7.1.Ходьба	Еженедельно	**13.5**
3.7.2. Прыжки вверх и вперёд с гребковым движением рук	Еженедельно	**13.5**
3.8.Упражнения на всплывание и лёжа на груди	Еженедельно	
3.8.1. “Поплавок”	Еженедельно	**13.5**
3.8.2. “Звезда”	Еженедельно	**13.5**
3.8.3. “Медуза”	Еженедельно	**13.5**
3.8.4. “Стрела”	Еженедельно	**13.5**
3.9.1. Кроль на груди	Еженедельно	**13.5**
3.9.2. Кроль на спине	Еженедельно	**13.5**
3.9.3. Баттерфляй	Еженедельно	**13.5**
3.9.4. Брасс	Еженедельно	**13.5**
3.9.5. Плавание под водой	Еженедельно	**13.5**
Итого по разделу		**106**
Раздел 4. Техническая подготовка		
4.1.Упражнения на эспандере	Еженедельно	**0.17**
4.2.Упражнение с отягощением	Еженедельно	**0.17**
Итого по разделу		**40**
Раздел 5. Соревновательная подготовка		
5.1.Участие в соревнованиях	Согласно учебного плана	**6**
Итого по разделу		**6**
Раздел 6. Контрольные испытания		
6.1. Теоретические тесты	Согласно учебного плана	**2**
6.2.Практические тесты	Согласно учебного плана	**2**
Итого по разделу		**4**
Всего:		**312**