

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
спортивная школа №2 муниципального образования  
«Город Донецк»

Рассмотрена и принята на  
Педагогическом совете  
протокол № 4 от 15.02.2023г.



Директор МБУДО СШ №2  
г. Донецка

*О.И. Колтовская*  
Колтовскова О.И.  
Приказ от 15.02.2023г. № 44

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ПЛАВАНИЮ**

Уровень программы: ознакомительный  
Вид программы: модифицированная  
Тип программы: общеразвивающая  
Возраст детей: --- лет  
Срок реализации: 1 год  
Разработчик:  
тренер-преподаватель Шульц Е.А.

г. Донецка  
Ростовской области  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
<b>II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b> .....	6
2.1 Учебный план .....	6
2.2 Календарный план-график .....	6
<b>III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	7
3.1 Условия реализации .....	7
3.2 Формы контроля и аттестации .....	7
3.3 Планируемые результаты .....	8
<b>IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ</b> .....	9
<b>V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ</b> .....	20
<b>VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	21
<b>VII. ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	22
Приложение 1 .....	22
Приложение 2 .....	32
Приложение 3 .....	33
Приложение 4 .....	34

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27. 07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 1.2.4.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека фактора среды обитания» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2);

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» с учётом Типового плана- проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР), рекомендаций тренеров-преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

### **Актуальность программы**

Учебный курс составлен и структурирован на базе Универсальной программы начального обучения детей плаванию, разработанной профессором ГЦОЛИФК Макаренко Л.П., проработан группой тренеров, спортсменов, руководящим и административным составом специалистов специализированных спортивных организаций по плаванию.

### **Отличительные особенности и новизна программы программы.**

Программа включает в себя итоги многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, является следствием анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результатом научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Каждый занимающийся в процессе прохождения учебного курса реализует себя в соответствии со своими возможностями и способностями.

Прохождение полного курса занятий позволяет обучающимся участвовать в отборе для дальнейших целенаправленных занятий спортивным плаванием в формате учебно-тренировочных занятий спортивной школы.

## **Цель и задача программы**

**Цель** - формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи:**

#### **• Обучающие:**

- обучение правилам безопасного поведения на воде;
- обучение базовым навыкам плавания и умению держаться на воде без вспомогательных средств;
- обучение дыханию, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду;
- обучение общеразвивающим и специальным физическим упражнениям на суше;
- обучение основам техники всех способов плавания и развитию двигательных качеств;

#### **• Развивающие:**

- развитие основных физических качеств (выносливости, быстроты скорости реакции, силовых и координационных возможностей), предусмотренных программой физического воспитания в школе;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванию и к здоровому образу жизни;

#### **• Воспитательные:**

- укрепление здоровья, закаливание и обучение основным гигиеническим навыкам;
- преодоление водобоязни и овладение жизненно необходимыми навыками плавания;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, подготовка к выполнению норматива по плаванию комплекса ГТО.

## **Характеристика программы**

### **Направленность программы – спортивно-оздоровительная**

#### Программа направлена:

- на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- -удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно- патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;

**Тип программы** – общеразвивающая

**Вид программы** – модифицированная

**Уровень освоения** – ознакомительный

#### **Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитан на 52 недели, 44 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения и 8 недель занятий возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или самостоятельной работы по индивидуальному плану.

Учебный год начинается 1 сентября. МБУДО СШ №2 г. Донецка осуществляет работу в течение всего календарного года. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 астрономических часа с перерывом 10 минут.

Занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

#### **Тип занятий**

Основными типами занятий являются:

Тренировочные

Учебно-тренировочные (совмещение освоения нового материала с его закреплением);

Восстановительные (применение игрового метода, бассейна, создание благоприятного фона для адаптационных реакций в организме).

#### **Формы обучения**

Основная форма занятий – групповая. В случае необходимости возможна индивидуальная форма работы. Допускается организация образовательного процесса по индивидуальному учебному плану в период отсутствия тренера-преподавателя по его заданию: праздничные дни, отпуск тренера, командировка, болезнь и при отсутствии возможности замены.

#### **Адресат программы:**

Данная программа рассчитана для детей 6- 18 лет со сроком обучения один год.

#### **Наполняемость групп.**

Минимальная наполняемость группы 15 человек. Допускается увеличение состава группы, но не более двух составов.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

2.1 Учебный план

Приложение 2

2.2 Календарный план-график

Приложение 1

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1 Условия реализации**

##### **Материально техническое обеспечение**

Обучение детей плаванию проводится в бассейне 25 м (3 дорожки с антитурбулентными канатами). Глубина бассейна 180 см (12,5 м) и 120 см (12,5 м). Тип бассейна – переливной. Имеются 4 лестницы для входа и выхода из бассейна, флажки для плавания на спине, стартовые тумбочки. Температура воды в бассейне – 27,5 – 28,5\*. Температура воздуха в зале – 28 – 30\*. Освещение соответствует нормам СанПин.

Оборудование: гимнастические скамейки, палки гимнастические; обручи; скакалки; фитбол, плавательные доски, нарукавники, набор подводных игрушек. ласты стулья, электронное табло отсчета времени, наглядные пособия по технике обучения,

наглядные пособия, демонстрационный материал, музыкальное сопровождение, магнитофон.

##### **Кадровое обеспечение**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) 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)

#### **3.2 Формы контроля и аттестации**

-Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

-Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

-Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Контрольное занятие (тестирование) позволяет определить результат прохождения полного курса занятий и подвести итог обучения плаванию.

### **Основными формами аттестации являются:**

-сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения тренировок, положительная динамика развития физических качеств обучающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для тренировок.

Скоростно-силовые качества:

- Бросок набивного мяча 1 кг
- Челночный бег 3 x 10 м
- Гибкость
- Выкрут прямых рук вперед-назад
- Наклон вперед, стоя на возвышении

## **3.3 Планируемые результаты**

### **Предметные результаты**

#### *предметные:*

- регулярность посещения занятий;
- проплывание без остановок;
- положительная динамика уровня общей физической подготовленности;
- умение самостоятельно держаться на воде без вспомогательных средств;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта;
- освоение основ техники плавания;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий плаванием;

#### **Личностные результаты:**

- повышение уровня мотивации к занятиям и работе на итоговый результат;
- соблюдать нормы и правила, принятые в образовательном учреждении, понимать ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать их в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- иметь сформированный навык сотрудничества и работы в команде;
- желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки;



#### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При разработке учебного материала учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям

После того, как усвоены азы, начинаются занятия, связанные непосредственно с постановкой техники. На практических уроках плавания изучаемый стиль сначала демонстрируется тренером или персонально, или с помощью слайдов, видеороликов и других методических материалов. После чего техника, с которой в данный момент знакомятся (или в которой совершенствуются) ученики разбивается на составляющие:

Все эти элементы — отдельные упражнения, изучаемые последовательно и многократно повторяемые. Именно они подводят обучающихся к освоению стиля плавания в целом.

Занятия по обучению технике плавания проводятся как в *облегчённом* формате, так и в *усложнённом*. При *облегчённых* условиях урок, как правило, проводится поперёк бассейна, на мелкой воде. Обучение плаванию в *усложнённых* условиях обычно бывает краткосрочным и направлено на улучшение выполнения и закрепление определённых навыков. При этом могут применяться: переход в глубокий бассейн, плавание при помощи только рук или ног, плавание с вертикально удерживаемой в руках доской, безостановочное плавание по всей длине бассейна и т. д.

*Основа плавания — способность опираться о воду и удерживаться на её поверхности. Без этих 2 навыков про обучение технике плавания говорить рановато.*

Дыхание+удержание+скольжение=плавание

Вот, собственно, и вся секретная формула плавания. Первичное обучение технике плавания и усовершенствование стиля в этом плане друг от друга не отличаются. Схема общая как для первого случая, так и для второго. Для оценки овладения навыками согласования дыхания и движений применяют так называемое «медленное» плавание. Данный метод очень эффективен в плане обучения движениям рук и ног, [правильному положению головы](#) и пр.

Если учащийся без остановок, в очень медленном темпе, проплывает определённую дистанцию с техническими ошибками, но с правильным дыханием — условно-рефлекторная связь создана. Тренер видит, какие [основные ошибки](#) были допущены занимающимся, какие риски эти ошибки могут повлечь, что нужно сделать для их устранения и т. п.

После ликвидации наиболее серьёзных ошибок дальнейшее обучение технике плавания происходит с увеличением длины проплываемого расстояния и ускорением темпа заплыва.

Вся программа обучения плаванию сводится к сумме слагаемых: дыхание+удержание+скольжение. Эти 3 составляющие образуют фундамент не только для тех, кто учится плавать, но и для тех, кто хочет [плавать лучше](#).

*Обучение технике плавания на спине*

По технике исполнения [плавание на спине](#) или, иными словами, кроль на спине выделяется среди остальных стилей. И хотя техника плавания на спине заключается, как и при кроле на груди, в непрерывных поочерёдных движениях рук и ног, главные отличительные черты этого стиля:

- особое положение тела — лёжа на спине;
- надводное дыхание — выдох производится не в воду, как в других способах, а в воздух.

По своим скоростным характеристикам плавание кролем на спине уступает кролю на груди и баттерфляю, занимая 3-е место. Спортивное плавание на спине применяется в комбинированных эстафетах 4×100 м — первый этап, в комплексном плавании на 200 и 400 м, в соревнованиях на дистанциях 100 и 200 м.

Кроме того, именно техника кроля на спине широко используется в прикладном плавании, например, при необходимости вплавь буксировать какие-то грузы или транспортировать пострадавшего.

Наибольшее распространение получила *шестиударная* техника плавания на спине, при которой на один вдох-выдох приходится 2 поочерёдных движения руками и 6 попеременных ударов ногами.

#### Положение тела

Для максимальной обтекаемости в воде при стиле кроль на спине тело пловца должно располагаться практически горизонтально — угол атаки не должен быть выше 6-8°, плечевой пояс находится чуть выше таза.

В процессе *обучения технике плавания кролем на спине* важным аспектом является выработка у учащихся навыков правильного положения головы. Во время движения уровень воды должен проходить примерно на уровне ушей пловца, чья голова лежит затылком на так называемой передней волне. Шея расслаблена и находится на одной линии с позвоночником. Глаза смотрят вверх и немного назад.

Такое положение головы во время заплыва должно стать естественным, если вы хотите, чтобы ваша техника кроля на спине приносила оптимальные результаты, позволяя выполнять наиболее продуктивные гребки руками.

Кроме этого, при плавании кролем на спине плечевой пояс пловца ритмично раскачивается влево-вправо относительно продольной оси его тела. Эти полуобороты помогают рукам усилить гребок, осуществив его на нужной глубине, а также с минимальным сопротивлением пронести над водой другую руку. Угол крена в стороны не должен превышать 25-35°.

#### Движение рук

Когда одна рука совершает гребок, вторая в это время переносится над водой. В момент, когда рука на уровне бедра заканчивает гребок и выходит из воды, другая входит в воду и выполняет наплыв.

На начальной стадии одна рука вытянута под водой за голову и расположена параллельно водной поверхности.

При осуществлении наплыва и опорной части гребка вытянутая за голову рука начинает сгибаться в локтевом суставе, кисть и предплечье остаются на одной линии.

Начинается основная часть гребка с последовательным разгибанием руки в локте, во время которого кисть занимает почти перпендикулярное положение к поверхности воды для формирования большей площади отталкивания при гребке.

Слегка полусогнутая в локте, вышедшая из воды рука быстро проносится по воздуху в направлении движения пловца. Её кисть разворачивается ладонью наружу, чтобы в воду войти вниз мизинцем. Разворот кисти облегчает процесс кругового перемещения руки по воздуху и начало нового гребка, при котором рука опускается в воду за головой приблизительно на линии своего плеча и занимает исходное для наплыва положение.

Общая схема поочерёдной работы рук в стиле кроль на спине выглядит так — при гребке каждая рука совершает:

1. наплыв и опорный этап гребка;
2. основной этап гребка;
3. выход из воды.

Деление гребка на опорный и основной этап является условным.

#### Дыхание

Один цикл движений пловца включает 1 вдох и 1 выдох. Вдох выполняется в конце гребка, ртом, как правило, под более сильную (ведущую) руку. После непродолжительной задержки в лёгких, воздух начинает медленно выдыхаться через рот вплоть до нового вдоха. В конце выдоха оставшийся воздух выдыхается с усилением, предотвращая попадание в рот воды при выполнении вдоха.

#### Работа ног

Техника работы ног в плавании на спине во многом аналогична работе ног в кроле на груди — те же непрерывные, поочерёдные, ритмичные движения вверх-вниз, хлестообразные движения ног так же начинаются от бедра, переходят на голень и завершаются стопами. Однако в кроле на спине носки сильнее повернуты внутрь, и в крайних точках расстояние между ними несколько больше.

В работе ног максимальный эффект для продвижения пловца даёт энергичное разгибание ног в коленных суставах, способствующее более сильному отталкиванию от воды.

Когда одна нога из крайнего нижнего положения устремляется вверх, вторая из крайней верхней позиции движется вниз. В плавании кролем на спине ноги могут опускаться на большую глубину, чем в кроле на груди. При увеличении пловцом скорости перемещения амплитуда движения ног сокращается.

#### *Основные ошибки*

В начале *обучения технике плавания кролем на спине* наиболее часто допускаются следующие ошибки:

- *избыточное сгибание тазобедренных суставов* — человек не лежит в воде, а как бы сидит;
- *игнорируется фаза наплыва* — как только рука касается воды, она сразу же начинает гребок, зачастую даже раньше полного погружения в воду кисти. Это нарушает прямолинейное перемещение пловца, существенная доля энергии тратится впустую, ослабляется основная фаза гребка;
- *слишком запрокинута назад голова* — лицо заливается водой, что затрудняет дыхание;
- *недостаточное или избыточное вращение тела*;
- *излишняя ширина входа рук в воду*;
- *ноги начинают работать не от бедра, а от коленных суставов*;
- *чрезмерное напряжение ног* — движения совершаются практически прямыми ногами;
- *излишек или недостаток амплитуды при работе ногами*.

Для исправления этих и подобных ошибок каждая тренировка по плаванию должна включать в свою программу упражнения на скольжение на спине, спокойное плавание, заплывы с помощью одних ног и пр.

#### *Обучение спортивной технике брасса*

Значительно уступая в скорости остальным видам, стиль плавания брасс имеет даже большее прикладное значение, чем кроль на спине. На больших расстояниях, при необходимости в одежде вплавь преодолевать водные преграды, при транспортировке грузов или пострадавших применяется именно [техника брасса](#).

В спорте брасс используется в комплексном плавании, в соревнованиях на дистанциях 100 и 200 м, а также в комбинированной эстафете.

По отдельным элементам исполнения спортивная техника плавания способом брасс может существенно расходиться с базовой версией.

#### *Положение тела*

От всех других стилей способ плавания брасс отличается тем, что все движения руками выполняются исключительно в воде, без выхода на её поверхность. Продвижение вперёд происходит за счёт симметричных гребков руками последовательно с такими же симметричными толчками ног.

Как и в других видах плавания, качественное обучение брассу невозможно, если не усвоено правильное положения тела в воде.

В исходной позиции пловец лежит в воде почти горизонтально. Шея на одной линии с позвоночником, лицо опущено в воду. Кисти вытянутых вперёд рук находятся на глубине 10-15 см и почти соприкасаются. Взгляд в воде обращён вперёд на кисти рук. Пловец постепенно выдыхает воздух ртом и носом одновременно. Готовясь к началу гребка, кисти рук начинают разворачиваться ладонями наружу.

То в спортивной технике брасса эта стадия практически отсутствует. Происходит постоянное и непрерывное наслаивание гребков руками на отталкивание ногами. В течение одного цикла пловец беспрестанно меняет положение своего тела и перемещается не только горизонтально, но и вертикально.

В принципе, держать всё время тело в строго горизонтальном положении возможно. Однако при таком способе плавания брассом гребковые движения не могут обладать большой эффективностью. А полностью горизонтальное положение не позволяет телу использовать для усиления гребка мощные группы спинных, тазовых и плечевых мышц.

Перешедшим с начального обучения на качественно иной уровень в самые первые серьёзные спортивные уроки плавания брассом не стоит сразу заострять своё внимание на вертикальных перемещениях. На этом этапе обучения брассу вполне достаточно горизонтального положения, тем более что мало у кого из освоивших базовую технику тело уже не лежит под углом к горизонту.

Такой простой на первый взгляд способ, в деталях спортивный стиль плавания брасс оказывается намного сложнее. Потому некоторые начинают обучение плаванию брассом уже после освоения своими учениками техники баттерфляя.

#### Работа рук

Из условно исходной позиции руки двигаются в стороны и вниз. Гребок начинается с так называемого захвата — создания для ладоней и предплечий зоны опоры о воду, что обычно достигается разворотом кистей наружу. Пловец сохраняет обтекаемое положение и смотрит под водой вперёд-вниз, продолжая выдох.

Образование эффективного захвата осложняется продолжающимся в это время отталкиванием ног — всё ещё идёт сильное поступательное движение тела. По мере возрастания давления ладоней на воду, кисти разводятся в стороны-вниз, и руки начинают сгибаться в локте. В этой стадии плечи, служащие опорой, значительно отстают. Формируется характерная для качественного гребка в кроле и баттерфляе при высоком положении локтей фаза обгона. Спортивная *техника брасса* предусматривает создание высокого положения локтя не механическим принятием рукой такой позиции, а ускоренным и мощным гребущим движением предплечий.

Гребок усиливается. Локти высоко подняты и развёрнуты в стороны. Кисти ускоренно двигаются в стороны-назад-вниз. Наиболее эффективная часть гребка завершена, и руки без промедления выталкиваются вперёд. Цикл завершён.

На этом этапе важно найти “свою” скорость вывода рук вперёд. Излишне энергичный вынос полностью выпрямленных рук увеличивает сопротивление встречного потока и тормозит поступательное движение. Однако и задержка выталкивания тоже ведёт к потере скорости.

### *Обучение технике плавания баттерфляем*

Своё разговорное название стиль дельфин получил из-за характерной работы под водой сомкнутых ног пловца, с небольшой амплитудой волнообразно перемещающихся в вертикальной плоскости. В этих волнообразных движениях ног активно участвует всё тело.

Техника баттерфляя (дельфина) наиболее зрелищная в сравнении с другими стилями. В большинстве начальное и спортивное обучение плаванию баттерфляем осуществляется в последнюю очередь, но не столько из-за сложности, сколько ввиду отсутствия силовой выносливости у новичков. В способе баттерфляй техника плавания требует огромной энергоотдачи от пловца.

Много общего имеет стиль плавания баттерфляй и с кролем, и с брассом. Положение тела в воде для этих способов одинаковое — параллельно водной поверхности, лицо опущено в воду. Гребки схожи и с кролевидными и с брассовыми.

По скоростным показателям стиль плавания дельфин лишь немного уступает кролю. В спортивном плавании баттерфляй применяется на дистанциях в 100 и 200 м, в комплексных заплывах и в комбинированных эстафетах 4×100 м. Прикладного значения стиль дельфин практически не имеет.

В способе баттерфляй обучение технике плавания целесообразнее проводить в несколько этапов.

#### *Работа туловища и ног*

В стиле баттерфляй техника плавания имеет несколько вариаций — одно-, двух- и трёхударная. Наиболее распространён двухударный дельфин, когда каждый цикл состоит из одного гребка руками, одного вдоха-выдоха и двух ударов ногами.

Как выше уже говорилось, в плавании баттерфляем движениям ног помогают энергичные движения туловища. Наиболее ярко такая работа тела пловца в стиле дельфин проявляется при перемещении с помощью одних ног.

Амплитуда колебаний по вертикали плечевого пояса относительно мала. Более энергичные волнообразные движения начинаются от поясничного отдела и последовательно передаются бёдрам, голням и стопам с возрастанием амплитудных колебаний.

Такая двигательная схема помогает плывущему быстрее вывести ноги из крайней нижней позиции — при перемещении таза вниз ноги одновременно идут вверх. При этом движения верхней части корпуса обгоняют движения бёдер и таза, а те в свою очередь опережают работу голней и стоп.

Удары ног в способе плавания баттерфляй неравнозначны. Основное рабочее движение — энергичный захлёстывающий удар стопами сверху вниз. В это же время таз уже идёт вверх, плечевой пояс и грудная клетка наскальзывают на воду вперёд и вниз.

Первый удар стопами осуществляется параллельно с заходом рук в воду и захватом ими воды. Вторым удар приходится на другую половину гребка.

На тренировках по обучению плаванию баттерфляем следует так отрабатывать движения ног, чтобы стопы и голени как можно меньше заходили за поверхность воды. Из крайнего же нижнего положения они должны сразу устремляться вверх.

#### Движение рук

Выше сделан упор на то, что в стиле плавания баттерфляй эффективному удару ногами в значительной степени помогает работа туловища. Однако не стоит забывать и о том, что волнообразные движения корпуса способствуют и правильному гребку руками.

В первой фазе гребка руки заходят в воду на ширине плеч, последовательно: кисть, предплечье, плечо. Осуществляется наплыв, а движение передней части корпуса вперёд и вниз позволяет сделать движение рук более размашистым и ввести руки в воду под правильным углом в 10-20°. Этот этап имеет много общего с движением рук при плавании кролем на груди. Но при плавании баттерфляем дело несколько осложняется.

Проблема в том, что промежуток между окончанием гребка и началом следующего примерно в два раза превышает таковой при плавании кролем, когда руки работают поочерёдно. Поэтому скорость спортсмена в межгребковой паузе падает значительно серьёзнее, чем при кроле.

Чтобы в стиле плавания дельфин избежать резкого падения скорости, нужно сократить эту паузу и, самое главное — увеличить время эффективной части гребка. Для этого в начале гребка кисти направляются немного в стороны, как при плавании брассом, а затем ближе к продольной оси тела и несколько вниз. Т. е. движения рук под водой не должны быть прямолинейными. Говоря простым языком, пловец должен сгрести под собой как можно большую массу воды, и как можно сильнее оттолкнуться от неё.

В технике плавания баттерфляй обучение придаёт большое значение правильному положению кистей рук. В начале гребка, когда руки разводятся в стороны, кисти повернуты ладонями немного наружу. Во время основной части гребка — назад, перпендикулярно поверхности воды. По окончании гребка — ладонями немного внутрь.

Вынос рук из воды и их перемещение в воздухе вперёд должны быть выполнены как можно быстрее. При этом руки двигаются почти параллельно поверхности воды. Не нужно пытаться работать руками, как лопастями мельницы. Это одна из основных ошибок начинающих пловцов.

При проносе рук по воздуху не следует также чрезмерно поднимать верхнюю часть туловища, увеличивая этим угол атаки и, как следствие, сопротивление воды.

#### Дыхание

Наиболее наглядно технику дыхания демонстрирует двухударный баттерфляй. Завершение второго удара стопами вниз совпадает с финальной частью гребка руками, что содействует выскользыванию тела спортсмена вперёд и чуть-чуть вверх для осуществления вдоха и перемещения рук.

Вдох выполняется через рот сразу по окончании гребка. В этот момент голова и плечевой пояс пловца как раз занимают высокое положение. Завершится вдох должен до касания руками поверхности воды.

Всю оставшуюся часть цикла производится выдох в воду через рот и нос.

#### **Техника безопасности.**

При организации занятий по обучению плаванию необходимо соблюдение следующих требований и условий обеспечения безопасности жизни и здоровья детей:

- рекомендуемый режим занятий по обучению плаванию детей, их продолжительность и кратность регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", Приказом Минспорта России от 27.12.2019 г. № 1125;

- соответствие водноспортивного оздоровительного комплекса гигиеническим требованиям к устройству, эксплуатации и качеству воды по регламентирующим нормам СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»;

- при проведении групповых занятий соотношение тренер/инструктор - ученик должно составлять не более 12 новичков и/или не умеющих плавать, что соответствует требованиям СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» по нормам наличия площади зеркала воды на 1 человека не менее 5,0 кв.м в спортивно-оздоровительных бассейнах;

- при проведении занятий с детьми и подростками, помимо тренера/инструктора, проводящего занятие, необходимо обеспечить наличие на ванне бассейна инструктора бассейна (спасателя) по плаванию, из расчета 1 ед. на каждые 250 кв.м или 2 ед. на 251-416 кв.м водного пространства, который осуществляет наблюдение за процессом проведения занятий и отвечает за его безопасность;

#### **Политика безопасности проведения занятий по обучению плаванию**

- тренеры по плаванию должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке (диплом, удостоверение и т.п.), а также:

- проходить регулярную оценку профессиональных компетенций;
- знать правила эксплуатации оборудования и инвентаря;
- владеть методиками обучения плаванию;
- знать правила безопасного поведения на воде;
- владеть навыками спасения на воде;
- знать основы и владеть навыками оказания первой медицинской помощи;



- знать санитарно-гигиенические нормы, предъявляемые к содержанию бассейнов;
- тренер по плаванию должен иметь статус спасателя, подтвержденный удостоверением установленного образца, выданный соответствующими аттестационными органами, иметь книжку спасателя, жетон;
- тренер по плаванию относится к категории специалистов и непосредственно должен подчиняться руководителю (директору) бассейна либо соответствующего структурного подразделения ВСОК;
- наличие медицинского кабинета и дежурного медицинского персонала, для наблюдения за безопасностью проведения занятий по обучению плаванию, состоянием здоровья детей и подростков на ванне бассейна во время проведения данных занятий;

#### **Обеспечение безопасности занятий по плаванию.**

1. Занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
3. Не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
4. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
5. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения тренера.
6. Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
7. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
8. Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
9. Обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятии.
10. Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
11. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
12. Соблюдать методическую последовательность обучения.
13. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и специальной плавательной подготовки каждого ребенка.
14. Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
15. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
16. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

#### **Правила поведения в бассейне.**

Занимающиеся дети должны соблюдать следующие правила:

1. Внимательно слушать задание тренера/инструктора и выполнять его.
2. Входить в воду только по разрешению тренера/инструктора.
3. Спускаться по лестнице спиной к воде.
4. Не стоять без движений в воде.
5. Не мешать друг другу окунаться.
6. Не наталкиваться друг на друга.
7. Не кричать.
8. Не звать нарочно на помощь.
9. Не топить друг друга.
10. Не бегать в помещении бассейна.
11. Проситься выйти по необходимости.
12. Выходить быстро по команде тренера.

### **Правила прыжков в воду.**

Спады (соскоки) в воду из приседа с низкого бортика выполняются в бассейне глубиной не менее 120 см, спады в воду из положения стоя - в бассейне глубиной не менее 180 см, соскок в воду с высоты 1 м в рамках данной Программы не выполняются.

Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину:

- не толкать и не торопить друг друга;
- внимательно слушать объяснения тренера/инструктора.

Выполняются прыжки строго под наблюдением тренера/инструктора и по его команде.

Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.

Внимательно слушать объяснение техники прыжка тренером.

### **Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа – один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе спортивной школы и предполагает самостоятельную тренировку занимающихся по разработанному тренером плану выполнения домашнего задания. Во время процесса обучения юные спортсмены должны научиться заниматься самостоятельно. Ведь для достижения спортивных результатов тренировочный процесс не должен прекращаться. «Положение об организации самостоятельной работы» документ МБУДО ДЮСШ №2 г.Донецка

Самостоятельная работа один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе и предполагает самостоятельную тренировку по разработанному тренером плану выполнения домашнего задания.

### **Цель и задачи самостоятельной работы.**

Цель самостоятельной работы:

Привитие спортсменам навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний. Соблюдение непрерывности тренировочного процесса.

Задачи самостоятельной работы: способствовать усвоению программы; формировать навыки самостоятельной работы; развивать познавательные возможности; формировать личностные качества.

Организация самостоятельной работы.

Режим самостоятельной работы. Тренировочные занятия в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки. Продолжительность тренировочного занятия должна составлять не менее 60 мин. Неукоснительно должна соблюдаться и техника безопасности. Неукоснительно соблюдать технику выполнения и следовать всем указаниям тренера.

Формы самостоятельной работы

-тренировочное занятие

- просмотр видеоматериалов

- анкетирование, тестирование

- изучение теоретического материала ( правила вида спорта , инструкции по заполнению протокола). Занятия переносятся из очного формата, в условиях спортивной школы в формат с применением дистанционных технологий. Электронное обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей (сборы, курсы, соревнования), отпуск. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, упражнений , изучения теоретического материала, контрольных заданий и отсылается в электронном виде через различные социальные сети: Сайт МБУДО ДЮСШ № 2 г.Донецка<http://sportschool2.ucoz.net>; WhatsApp, VK,OK; Youtube.com.

Самостоятельная работа учащихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Во время обучения на этапе углубленного уровня сложности учащиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Со временем учащиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

## V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

В физическом воспитании **диагностика** используется для оценки исходного состояния организма ребенка, чтобы определить для него «ближайшую зону» здоровья, развития жизненно важных двигательных умений и навыков и мониторинг освоения программы.

**Диагностика** физического развития, физической подготовленности и двигательной активности воспитанников рассматривается в единстве с коррекцией содержания физкультурно-оздоровительной работы в спортивной школе. Используется система контрольных срезов, тестирования (приложение 3).

Для выявления освоения программы воспитанниками используется диагностическая карта мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе общеразвивающего вида в МБУДО СШ №2 г.Донецка (приложение 4).

## VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дрюэт Д., Мейсон П. Плавание: перевод с английского. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
2. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт; Ростов-на-Дону "Феникс", 2001. - С. 199-206.
3. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие. – М.: «Советский спорт», 2006.
4. Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
5. ж. «Дополнительное образование» №1 2007г.
6. ж. «Физическая культура» № 1. №2 2008г.

## VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Учебный план

##### Занятие №

Задачи: организация занимающихся; ознакомление со строевыми, общеразвивающими и имитационными упражнениями на суше; освоение с водой (передвижение по дну, первый вариант дыхания в воде, погружение под воду, скольжение).

<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
1	Беседа о целях обучения плаванию, организации и гигиене занятий, правилах безопасности и поведения в бассейне, расчет по порядку, объяснение задач урока (проводятся на всех уроках);	4 мин.
2	Общеразвивающие упражнения: ходьба и бег в колонне по одному в обход и по диагонали зала; бег приставными шагами левым и правым боком, взявшись за руки («хоровод»); ходьба, бег, прыжки на двух ногах с различным положением рук (руки вытянуты вверх; одна вытянута вверх, другая у бедра, обе прижаты к туловищу); выпрыгивание вверх из полуприседа и приседа по сигналу (хлопок в ладоши) со взмахом руками снизу вверх и с руками, вытянутыми вверх и зафиксированными в этом положении;	3 мин.
3	Имитационные упражнения: ознакомление с плоским и фиксированным положением кисти «лопаточкой» (ладонь повернута назад), как при гребковых движениях в воде; выполнение имитационных движений (нажать плоской ладонью на рейку гимнастической стенки, плечи партнера); имитация попеременных гребковых движений, как при передвижении по дну бассейна («идем вперед — отталкиваем воду ладонями назад», «идем назад — отталкиваем воду ладонями вперед»); стоя выполнить вдох, затем сильный и быстрый выдох через рот, губы слегка округлить, затем сделать в меру глубокий вдох через рот, задержать дыхание на 2 — 3 с, вновь сделать выдох — вдох и т. д.; повторить предыдущее дыхательное упражнение в сочетании с приседаниями (в и. п. выполняется выдох-вдох, во время приседания дыхание задерживается как при погружении под воду).	3 мин.
<b>В воде:</b>		<b>35мин.</b>
1	Организованный вход в воду, построение вдоль бортика, распределение на пары.	1 мин.
2	Подготовительные упражнения в воде: <ul style="list-style-type: none"><li>• передвижение по дну парами в обход и по диагонали ванны бассейна;</li><li>• то же, но в колонне по одному;</li><li>• бег в воде вперед, назад, боком (приставными шагами) в чередовании с ходьбой, бег и ходьба по кругу, взявшись за руки («хоровод»);</li><li>• в полуприседе (подбородок касается воды) выполнить 12 — 15 дыханий подряд (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на</li></ul>	28 мин.

	<p>вдохе);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба и бег вперед и назад с помощью попеременных гребковых движений руками (следить за плоским положением кистей!);</li> <li>• прыжки вперед на двух ногах с одновременными гребковыми движениями руками назад;</li> <li>• стоя в наклоне вперед (подбородок на поверхности воды), выполнить 15-20 дыханий подряд (выдох-вдох, непродолжительная задержка дыхания на вдохе), стараясь во время выдоха выдуть в воде перед собой воронку;</li> <li>• стоя в наклоне вперед, опустить лицо в воду, открыть глаза и посмотреть на дно;</li> <li>• повторить это же упражнение в сочетании с предыдущим (приподнимая лицо над водой и выполняя выдох-вдох, руки к лицу не подносить);</li> <li>• погружения под воду — открыть под водой глаза и искать предметы, лежащие на дне («водолазы»);</li> <li>• передвижение в колонне по одному с подныриванием в обруч, полностью погруженный в воду («поезд идет в туннель»);</li> <li>• присед под воду с последующим выпрыгиванием вверх (выдох-вдох во время прыжка, 5 прыжков подряд;</li> <li>• то же, что предыдущее, но после прыжка упасть в воду плашмя на грудь или на бок («веселые дельфины») с различным и.п. рук; бег с руками, вытянутыми вверх, ладонями вперед;</li> <li>• прыжки на двух ногах с аналогичным положением рук; то же, но одна рука вытянута вверх, другая у бедра (повторить в соревновательной форме);</li> <li>• бег в наклоне вперед, удерживая прямыми руками плавательную доску на поверхности воды перед собой;</li> <li>• то же, но с лицом, опущенным в воду (повторить в соревновательной форме); скольжение на груди толчком ногами от дна с руками, вытянутыми вперед (без плавательной доски в руках и с ней);</li> <li>• дыхательные упражнения необходимо в дальнейшем постоянно чередовать с упражнениями в движениях так, чтобы на первых 6 уроках они занимали примерно 1/3 всего времени занятий в воде;</li> </ul>	
3	Подвижные игры в воде, связанные с умением передвигаться в воде и погружаться под воду («караси и карпы», «лягушата» и др.).	6 мин.

### Занятие №№ \_\_\_\_\_

Задачи: разучивание на суше комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений; выполнение имитационных упражнений, разучивание скольжения на груди с различным и. п. рук, элементарных гребковых движений в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться под воду с открытыми глазами.

<b>На суше:</b>	<b>10 мин.</b>
-----------------	----------------

1	<p>Ходьба и бег в обход, по диагонали зала, «змейкой»; ходьба и прыжки с различными движениями рук; выполнение комплекса упражнений № 1.</p> <p style="text-align: center;"><b>Комплекс упражнений № 1:</b></p> <p>1. Бег на месте с высоко поднятыми коленями, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками). Повторить 3 раза по 30 сек. в чередовании с обычной ходьбой на месте.</p> <p>2. И. п. — стоя, одна рука вверх, другая вниз, вращение рук вперед. То же назад (здесь и далее повторять 12 — 15 раз).</p> <p>3. И. п. — стоя ноги врозь, руки вытянуты вверх. Наклоны влево и вправо, вперед назад.</p> <p>4. И. п. — лежа в упоре, ноги вместе. Прыжком развести ноги в стороны, прыжком вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п. — сед углом с опорой руками сзади. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.</p> <p>6. И. п. — стоя, руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены. Приседания и вставания на всей ступне, сохраняя и. п. рук и туловища.</p> <p>7. Имитационные упражнения: стоя спиной к стене (вплотную), руки вытянуты вверх ладонями вперед (голова между руками), кисти соединены, встать на носки, потянуться вверх, глядя на кисти рук, и, прижимаясь руками и спиной к стене, напрячь мышцы тела на 3 — 4 с, как во время скольжения в воде (повторить 5 раз, в чередовании с расслаблением мышц и глубоким дыханием); проимитировать первый вариант дыхания в сочетании с приседаниями и выпрыгиваниями.</p>	10 мин.
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Вход в воду прыжком ногами вниз (из приседа или седа) с низкого бортика с опорой о него руками;	3 мин.
2	Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками (с различными и. п. рук и с гребковыми движениями руками) в чередовании с дыхательными упражнениями;	5 мин.
3	Погружения под воду с открыванием глаз, передвижения с подныриванием под предметы — шест, обруч и т. п. (здесь и далее чередовать упражнения, выполняемые на задержке дыхания, с дыхательными упражнениями);	5 мин.
4	Скольжение на груди толчком от дна или бортика бассейна (руки вытянуты вперед; одна рука вытянута, другая у бедра; обе руки у бедер); скольжение на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед (в случае необходимости использовать пассивные виды скольжений с непосредственной помощью преподавателя);	5 мин.
5	Скольжение с элементарными движениями руками и ногами: скольжение на груди, руки вытянуты вперед; в конце скольжения выполнить гребок одной рукой под себя до бедра, проскользить дальше; то же, но гребок другой рукой; то же, но гребок двумя руками одновременно: скольжение на груди, руки вытянуты вперед, в конце скольжения плавно развести ноги в стороны, энергично свести вместе, проскользить дальше;	5 мин.
6	Ознакомление со скольжением на спине, руки у бедер;	5 мин.



7	Соскоки с низкого бортика в воду ногами вниз;	2 мин.
8	Подвижные игры в воде, связанные с умением скользить, подныривать под предметы («скользящие стрелы», «кто быстрее спрячется в воде под плавательную доску», «сомбреро»).	5 мин.

### Занятие №№

Задачи: разучивание скольжения на груди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями; оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы.

<b>На суше:</b>		10 мин.
1	Выполнение комплекса упражнений № 1; имитация положения тела пловца во время скольжения на груди и на спине с различным и. п. рук (стоя у стены и лежа на гимнастической скамейке).	10 мин.
<b>В воде:</b>		35 мин.
1	Вход в воду соскоком с бортика; разминка с использованием различных видов передвижений по дну бассейна;	1 мин.
2	Обучение скольжению на груди (обе руки вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая у бедра; обе у бедра), на спине (руки у бедер; одна рука вытянута вперед, другая у бедра), на боку (нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра). (В случае необходимости использовать скольжения с непосредственной помощью преподавателя. Не забывать о чередовании скольжений с дыхательными упражнениями.);	9 мин.
3	Скольжения с элементарными гребковыми движениями (повторить соответствующие упражнения урока № 2);	5 мин.
4	Соскоки в воду с низкого бортика в гимнастический обруч (удерживается на расстоянии 1 м от бортика);	5 мин.
5	Оценка умения погружаться под воду, находить и поднимать со дна небольшие предметы;	5 мин.
6	Подвижные игры, связанные с умением скользить («стрелы скользят в цель», «буксиры»).	10 мин.

### Занятие №№

Задачи: разучивание второго варианта дыхания (вдох — продолжительный выдох в воду); разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальнейшее разучивание элементарных гребковых движений в скольжении.

<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
1	Выполнение комплекса упражнений № 1; имитация второго варианта дыхания:	10

	стоя выполнить быстрый и в меру глубокий вдох через рот, присесть «под воду» и выполнить продолжительный выдох через рот и нос.	мин.
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Разминка в воде (прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением); скольжение на дальность с прыжка и с разбега по дну бассейна;	5 мин.
2	Разучивание техники продолжительных выдохов в воду (второй вариант дыхания);	5 мин.
3	Разучивание элементарных гребковых движений в скольжении; повторить соответствующие упражнения из 2-го урока и выполнить новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, размести руки в стороны (нажимая ладонями на воду), свести вместе, проскользить дальше; в скольжении на груди, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой до бедра, проскользить дальше; повторить то же, но другой рукой; в скольжении на спине, правая рука вытянута вперед, левая у бедра, выполнить гребок правой рукой, проскользить; повторить то же, но другой рукой; в скольжении на спине, руки у бедер, плавно развести прямые ноги в стороны, энергично свести их вместе, проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить 3 — 4 упругих движения вверх и вниз расслабленными, но сомкнутыми ногами, проскользить дальше («дельфин выполняет движения хвостом»); повторить упражнение, но с руками у бедер; в скольжении на боку, нижняя рука вытянута вперед, верхняя у бедра, выполнить 2 — 3 упругих движения ногами из стороны в сторону, проскользить дальше («рыба выполняет движения хвостом»). Не забывать о чередовании упражнений в скольжении с дыхательными упражнениями — продолжительными выдохами в воду;	15 мин.
4	Разучивание скольжения с гребковыми движениями руками и поворотом относительно продольной оси тела: во время скольжения на груди (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на спину; проскользить дальше в положении на спине; во время скольжения на спине (одна рука вытянута вперед, другая у бедра) выполнить гребок рукой до бедра, одновременно поворачиваясь на бок в сторону гребковой руки, а затем на грудь; проскользить дальше на груди;	5 мин.
5	Подвижные игры в воде, связанные с умением выполнять продолжительные выдохи в воду («у кого вода в котле закипит сильнее», «у кого больше пузырей», «поезд идет в туннель, выпуская пар») и скольжение с вращением («винт»).	5 мин.

### Занятие №№

Задачи: разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде (два варианта дыхания).

<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
1	Выполнение комплекса упражнений № 1; имитация быстрых попеременных движений ногами, как при плавании кролем, сидя с опорой руками сзади и лежа на гимнастической скамейке.	<b>10 мин.</b>
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>

1	Разминка в воде с использованием скольжения на груди, на спине, на боку, скольжения с вращениями (все в чередовании с прыжками и бегом по дну и дыхательными упражнениями);	5 мин.
2	Разучивание попеременных движений ногами, как при плавании кролем: в скольжении на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра; в скольжении на груди с плавательной доской в руках, вытянутых вперед; в скольжении на спине с плавательной доской, прижатой руками к животу (в случае необходимости использовать упражнение лежа в воде на груди и на спине с опорой руками о бортик бассейна);	15 мин.
3	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении на груди и на спине (повторить соответствующие упражнения уроков 2 — 4);	5 мин.
4	Совершенствование умения дышать в воде (два варианта): выпрыгивая из воды вверх, выполняя быстрый выдох-вдох, погружаясь под воду на задержке дыхания (5 — 6 прыжков подряд); погружаясь после вдоха и выполняя в воду продолжительный выдох через рот и нос (6 — 8 погружений подряд);	5 мин.
5	Самостоятельная подготовка учеников к предстоящим контрольным испытаниям 6-го урока (не более 5 мин) — совершенствование техники скольжений на груди и на спине.	5 мин.

### Занятие №№\_\_\_\_\_

Задачи: совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; оценка умения скользить на груди и на спине, выполнять соскок в воду с низкого бортика, дышать в воде (два варианта дыхания).

<b>На суше:</b> выполнение комплекса упражнений № 1		<b>10 мин.</b>
<b>В воде:</b>		<b>35мин.</b>
1	Разминка (бег, прыжки по дну бассейна в чередовании со скольжением и дыхательными упражнениями); Закрепление умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде (повторить соответствующие упражнения уроков 3 — 5);	10 мин.
3	Оценка умения: скользить на груди и на спине, одна рука вытянута вперед, другая у бедра (2,5 — 3 м); погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (6 — 8 погружений подряд); выпрыгивать из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (5 — 6 прыжков подряд); выполнять соскок в воду с низкого бортика бассейна в гимнастический обруч;	15 мин.
4	Подвижные игры в воде с волейбольной камерой или надувными шарами («охотники и утки», «оса», эстафета в скольжении с мячом в руках).	10 мин.

### Занятие №№\_\_\_\_\_

Задачи: разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике; обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью

элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде (два варианта).

<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
1	Выполнение комплекса упражнений № 1; имитация движений ногами, как при плавании кролем (лежа на груди, прогнувшись, вдоль гимнастической скамейки, руки вытянуты вперед).	10 мин.
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Разминка (скольжение с шага, прыжка, разбега по дну бассейна, с вращениями относительно продольной оси тела, с элементарными гребковыми движениями, дыхательными упражнениями); выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить; повторить упражнение с движениями другой рукой; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользить; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в случае необходимости использовать поддерживающие средства — надувные резиновые круги, пенопластовые поплавки, закрепленные у головы).	10 мин.
2	Обучение умению продвигаться вперед с помощью элементарных гребковых движений руками, используются соответствующие упражнения предыдущих уроков и новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед выполнить гребок под себя обеими руками одновременно, затем пронести их над водой в и. п., проскользить; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., проскользить; повторить упражнение с движениями другой рукой; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, выполнить гребок одной рукой и пронести ее над водой в и. п., затем то же сделать другой рукой, проскользить; выполнить предыдущее упражнение, но в скольжении на спине (в случае необходимости использовать поддерживающие средства — надувные резиновые круги, пенопластовые поплавки, закрепленные у голеностопных суставов или зажатые между бедрами)*- <i>Здесь и далее упражнения в плавании продолжают чередоваться с дыхательными упражнениями, так чтобы они до 12-го урока включительно занимали около 1/4 всего времени занятия в воде.</i>	10 мин.
3	Обучение продвижению вперед с помощью движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине (с различными и. п. рук), в скольжении на груди с плавательной доской в руках;	5 мин.
4	Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике, ноги упираются в край сливного корытца, руки вытянуты вверх, голова между руками (добиваться плоского входа в воду);	5 мин.
5	Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем («фонтан», «торпеды»).	5 мин.

### Занятие №№

Задачи: разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

**На суше и в воде** повторяются упражнения урока 7. Кроме того, разучиваются новые упражнения в воде: в скольжении на груди (руки вытянуты вперед) выполнять движения ногами кролем, затем приподнять лицо из воды в перед-в верх, сделать быстрый выдох-вдох, вновь опустить лицо в воду и продолжать упражнение (преодолеть 5 — 7 м); то же, но с плавательной доской в руках.

### Занятие №№

Задачи: разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем; умению дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

<b>На суше:</b>		<b>10 мин.</b>
1	Выполнить комплекс упражнений № 1; Проимитировать движения, как при плавании с помощью гребковых движений руками и ногами кролем: стоя руки вверх выполнить «гребок» одной рукой до бедра, затем другой рукой до бедра, одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем (пятки от пола не отрывать); из того же и. п. выполнить «гребок» одной рукой до бедра и пронести ее «над водой» в и. п., одновременно быстро притопывая ногами в ритме движений кролем; то же с движениями другой рукой.	10 мин.
<b>В воде:</b>		<b>35 мин.</b>
1	Разминка с использованием скольжений с толчка, прыжка, разбега по дну бассейна, скольжений с элементарными гребковыми движениями, дыхательных упражнений;	10 мин.
2	Совершенствование умения передвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью только гребковых движений руками и только движений ногами кролем; умения дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем (используются соответствующие упражнения из предыдущих уроков);	5 мин.
3	Обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и (одновременно) движений ногами кролем: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем сделать гребок одной рукой до бедра, затем другой, проплыть еще немного с помощью движений ногами; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок одной рукой до бедра, пронести ее над водой в и. п., затем повторить движения	10 мин.

	другой рукой; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедер двумя руками одновременно, проплыть еще немного вперед с помощью движений ногами;	
4	Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вверх, голова между руками (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду);	5 мин
5	Подвижные игры, связанные с умением выполнять движения ногами кролем в скольжении, а также выполнять спады с последующим скольжением («стрелы летят с берега», «попади торпедой в цель»)*. <i>В подвижных играх с движениями ногами кролем можно использовать ласты.</i>	5 мин.

### Занятие №№

Задачи: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

**На суше и в воде** используются соответствующие упражнения из уроков 7 — 9, а также новые: в скольжении на груди, руки вытянуты вперед, ноги выполняют движения кролем, сделать гребок до бедра двумя руками одновременно, затем пронести руки над водой в и. п., проскользить еще немного вперед; то же, но в скольжении на спине; в скольжении на груди, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют движения кролем сделать одной рукой гребок до бедра и пронести руку над водой вперед, проскользить еще немного вперед; то же, но в скольжении на спине.

### Занятие №№

Задачи: совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем.

**На суше и в воде** используются соответствующие упражнения из уроков 7 — 10.

### Занятие №№

Задачи: оценка умения выполнять комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с низкого бортика из положения приседа, плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, дышать в воде (два варианта дыхания); совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.

<b>На суше: оценка техники выполнения комплекса упражнений № 1.</b>	<b>10 мин.</b>
<b>В воде:</b>	<b>35 мин.</b>

1	Разминка с использованием плавания с помощью гребковых движений ногами и руками в чередовании с дыхательными упражнениями;	5 мин.
2	Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении с движениями ногами кролем (см. соответствующие упражнения в уроках 7 — 10); контрольный заплыв любым способом 12 метров (не конкретизирован способ передвижения);	5 мин.
3	Оценка умения дышать в воде: погружаться и выполнять продолжительные выдохи в воду (10 — 12 погружений подряд); выпрыгивание из воды с выполнением выдоха-вдоха во время прыжка и последующим погружением под воду (10 — 12 прыжков подряд);	5 мин.
4	Оценка умения плавать с помощью движений ногами кролем «торпеда»: на груди, руки вытянуты вперед (12 м); на спине, руки вытянуты вперед (10 м); на груди с доской в вытянутых вперед руках (16 м);	7 мин.
5	Оценка умения выполнять спад в воду с низкого бортика из положения приседа, руки вытянуты вперед (упражнение выполнять в бассейне глубиной не менее 120 см; следить за плоским входом учеников в воду);	5 мин.
6	Оценка теста на плавучесть - «поплавок» (на груди), «звездочка» (на спине);	4 мин.
7	Подвижные игры в воде с мячом.	4 мин.

## Приложение 2

### Календарный учебный план-график для группы спортивного оздоровливания детей СО

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>1. Теория (в т.ч. самостоятельная работа)</b>													
Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	2	1	1										
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1							1					
Влияние физических упражнений на организм человека	1												1
Основы техники плавания и методики тренировки	1				1								
<b>Итого часов</b>	<b>5</b>												
<b>2. Практика (в т.ч. самостоятельная работа)</b>													
Общая физическая подготовка	<b>88</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8
Специальная физическая подготовка	<b>44</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4
Специальная техническая подготовка	<b>38</b>	4	4	4	3	1	1	4	3	3	3		5
<b>3. Участие в соревнованиях</b>													
Соревнования	<b>1</b>										1		
<b>4. Контрольные испытания</b>													
Контрольные испытания	<b>3</b>	1			1					1			
Медицинское обследование	<b>1</b>								1				
<b>5. Самостоятельная работа</b>													
Самостоятельная работа	<b>28</b>			1		4	1	1		3	1	17	
<b>Всего часов</b>	<b>208</b>	17	17	18	17	18	16	18	16	19	17	17	18



**Приложение 3**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа №2  
муниципального образования «Город Донецк»

**мониторинг физического развития, физической подготовленности и двигательной активности  
воспитанников**

ПРОТОКОЛ нормативов по ОФП и СФП

тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ « » 202\_\_г.

№ п/п	ФИО	дата рождения	Сентябрь 202__					Май 202__					Улучшил/ не улучшил

**Приложение 4**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа №2  
муниципального образования «Город Донецк»

**МОНИТОРИНГ**

освоения дополнительной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике

**202\_\_-202\_\_**

**учебный год**

**тренера-преподавателя**

№ п\п	Фамилия, имя	год рождения	этап подго товки	Кол-во лет на данном этапе	програ мма по которо й проход ил обучен ие в 202_- 202__ уч.год у	Разряд			Выполне ние КПН	Переведе н на этап; оставлен на этапе; закончил обучение	Примечание (переведен к тренеру, оставлен по причине, выбыл, закончил обучение - только для 11 кл.)
						Подтве рж- дение или выполн е- ние (вып., подтв.)	разряд	дата присвоения № приказа			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>