

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г. Свирска»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска»  
протокол №1от«29» августа 2024года

Утверждена  
приказом МБОУ ДО  
«ДЮСШ г. Свирска»  
№ 39 от «09» сентября 2024года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта плавание**

Адресат программы: для детей 7-18 лет  
Срок реализации: 8 лет

Разработчик программы:  
Н.В. Верещака,  
тренер-преподаватель по плаванию

Свирск, 2024 год

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Общеразвивающая общеобразовательная программа дополнительного образования «Плавание» разработана в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» - физкультурно - спортивная.

**Актуальность.** В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Разработка программы «Плавание» продиктована запросом родителей и детей необходимостью привития навыков здорового образа жизни.

Плавание – одно из наиболее эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков.

Регулярные занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью, как лечебное средство. Особенно велико укрепляющее действие плавания на детский организм.

Занятия плаванием развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ (жизненная емкость легких), гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

**Отличительные особенности программы:**

Заключаются в том, что содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста воспитанников, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности. Предполагается включение в тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, проведение соревнований внутри группы. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий преимущественно на воде (бассейн «ДЮСШ г.Свирска»).

Программа «Плавание» является гармоничным дополнением к школьным занятиям физкультурой, способствуя развитию у учащихся двигательных умений, навыков, формируя и поддерживая на высоком уровне интерес детей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, прививает детям навыки и умения здорового образа жизни.

Занятия плаванием помогут значительно развить и усовершенствовать природные данные ребенка – например, гибкость, подвижность суставов; во-вторых, помогут исправить недостатки координации и скорректировать дефекты развития опорно-двигательного аппарата.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана для детей в возрасте от 7 - 18 лет.

Набор осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений и навыков. Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Количество детей в группах зависит от уровня обучения – 10-18 человек.

Для обучающихся, занимавшихся ранее в спортивных секциях по плаванию, возможно зачисление по результатам тестирования и проверки практических навыков в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 8 лет обучения: 37 недель – первого года обучения, 46 недель последующих уровней обучения.

**Форма обучения** очная.

**Режим занятий.**

Образовательная деятельность и тренировочный процесс организуются в соответствии с системой многолетней подготовки спортсменов. Условия комплектования, продолжительность обучения, объем тренировочной нагрузки на всех годах представлены в таблице 1:

таблица 1

год обучения	Уровень	Кол-во часов в неделю	Минимальная и максимальная наполняемость групп	Минимальный возраст для зачисления
1	Развитие физических качеств, овладение основами техники спортивного плавания (Стартовый уровень)	6	15-18	7-9 лет
2		7	15-16	9-10 лет
3	Развитие специальных и морально-волевых качеств (базовый уровень)	9	14-15	10-11 лет
4		10	13-14	11-12 лет
5		12	12-13	12-13 лет
6	Спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов (углубленный уровень)	14	11-12	13-14 лет
7		14	10-11	14-15 лет
8		14	5-10	15-18 лет

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, расписание занятий в учебных группах составляется тренером-преподавателем, с учетом санитарно - эпидемиологических требований, пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, их возрастных особенностей и утверждается директором МБОУ ДО «ДЮСШ г. Свирска».

**Цель** - Физическое образование - формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

**Обучающие:** обучить детей основам спортивного плавания; помочь с самоопределением в базовой специализации;

**Развивающие:** укрепить здоровье и всестороннее физическое развитие (развить физические, интеллектуальные и нравственные способности); достичь результатов в соответствии с индивидуальными способностями;

**Воспитывающие:** формировать навыки здорового образа жизни, привлечь обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

## **2. ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Объем программы:** всего – 3902 часов.

Первый год обучения рассчитан на 37 недель - 222 часа.

Все последующие года обучения на 46 недель:

второй год обучения - 322 часа, третий год обучения – 414 часов, четвертый год обучения – 460 часов, пятый год обучения – 552 часа, шестой год обучения – 644 часа, седьмой год обучения – 644 часов, восьмой год обучения – 644 часов.

#### Содержание 1 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>6</b>
1	Плавание как вид спорта и средство физического воспитания	
2	Виды плавания и их значения	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>105</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>40</b>
1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>45</b>
2	Освоение с водой Изучение и освоение спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Изучение и освоение стартов и поворотов Понятие об эстафетном плавании	
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>12</b>
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>6</b>
	1-2 старта в году	
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>4</b>
1	контрольные	
2	переводные	
<b>VIII. Медицинское обследование</b>		<b>4</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>6/222</b>

#### Содержание 2 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>8</b>
1	История развития спортивного плавания	
2	Плавание как вид спорта и средство физического воспитания	
3	Режим дня, закаливание организма, значение ЗОЖ	
4	Техника безопасности на занятиях плаванием	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>120</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>84</b>
1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных	

	стилей плавания	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>74</b>
2	Освоение и совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Освоение и совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
<b>V. Tактическая подготовка</b>		<b>20</b>
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>8</b>
	1-2 старта в году	
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>4</b>
1	контрольные	
2	переводные	
<b>VIII. Медицинское обследование</b>		<b>4</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>7/322</b>

#### Содержание 3 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>10</b>
1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	
2	Строение и функции организма	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>138</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>104</b>
1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>102</b>
2	Освоение и совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Освоение и совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
<b>V. Tактическая подготовка</b>		<b>30</b>
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>18</b>
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>6</b>
1	контрольные	
2	переводные	
<b>VIII. Медицинское обследование</b>		<b>6</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>9/414</b>

#### Содержание 4 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>14</b>
1	Требования к спортивной экипировке, инвентарю и оборудованию	
2	Основы спортивного питания	

3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>120</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>121</b>
1	Комплексы специальных упражнений пловца на суше	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>119</b>
2	Совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
<b>V. Tактическая подготовка</b>		<b>40</b>
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>28</b>
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>10</b>
1	контрольные	
2	переводные	
<b>VIII. Медицинское обследование</b>		<b>8</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>10/460</b>

#### Содержание 5 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>24</b>
1	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	
2	Основы спортивного питания	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>138</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>144</b>
1	Комплексы специальных упражнений пловца на суше	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>133</b>
2	Совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
<b>V. Tактическая подготовка</b>		<b>51</b>
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>40</b>
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>12</b>
1	контрольные	
2	переводные	
<b>VIII. Медицинское обследование</b>		<b>10</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>12/552</b>

#### Содержание 6 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>32</b>
1	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	
2	Основы спортивного питания	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>146</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>154</b>
1	Комплексы специальных упражнений пловца на суше	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>160</b>
2	Совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>70</b>
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>50</b>
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>20</b>
1	контрольные	
2	переводные	
<b>VIII. Медицинское обследование</b>		<b>12</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>14/644</b>

### Содержание 7 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>32</b>
1	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	
2	Основы спортивного питания	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>145</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>155</b>
1	Комплексы специальных упражнений пловца на суше	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>158</b>
2	Совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>72</b>
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>50</b>
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>20</b>

1	контрольные	
2	переводные	
<b>VIII. Медицинское обследование</b>		<b>12</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>14/7644</b>

### Содержание 8 год обучения

№	Раздел, тема	Кол. час.
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>30</b>
1	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	
2	Основы спортивного питания	
3	Техника безопасности на занятиях плаванием	
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по виду спорта плавание; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта)	
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>144</b>
1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	
2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты силы, координации, выносливости)	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>156</b>
1	Комплексы специальных упражнений пловца на суше	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>155</b>
2	Совершенствование спортивных стилей плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание) Совершенствование стартов и поворотов Эстафетное плавание	
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>77</b>
1	Старты, финиши	
2	Повороты	
<b>VI. Участие в соревнованиях</b>		<b>50</b>
<b>VII. Контрольные и переводные нормативы</b>		<b>20</b>
1	контрольные	
2	переводные	
<b>VIII. Медицинское обследование</b>		<b>12</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>14/644</b>

### 2.2. Планируемые результаты

**1, 2 год обучения (стартовый (ознакомительный) уровень):**

**Знать:**

- историю развития спортивного плавания;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;

**Уметь:**

- самостоятельно организовывать свой режим дня;
- формировать мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- проявлять интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укреплять своё здоровье и развивать все физические качества посредством применения физических упражнений;

**Владеть:**

- дисциплиной и необходимыми пловцу качествами для достижения поставленных задач;
- основами техники спортивного плавания.

**3, 4, 5 год обучения (базовый уровень):**

**Знать:**

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- основы спортивного питания;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

**Уметь:**

- самостоятельно составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- повышать уровень своей физической подготовленности;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять

**Владеть:**

- средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- техникой спортивного плавания;
- основами тактики в избранном виде спорта;

**6, 7, 8 год обучения (углубленный уровень):**

**Знать:**

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании;
- основы спортивного питания;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);

-общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

### **Уметь:**

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;

-повышать уровень функциональной подготовленности;

-преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

### **Владеть:**

- средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся

на них способностях, гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- средствами и методами укрепления здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

- техникой и тактикой в избранном виде спорта;

- знаниями и навыками в области технико-тактической и психологической подготовки.

## **3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**1 год обучения**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос
1.1	Плавание как вид спорта и средство физического воспитания	2	2	-	
1.2	Виды плавания и их значение	2	2	-	
1.3	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Общеспортивная подготовка (ОФП)</b>	<b>105</b>	<b>5</b>	<b>100</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	38	1	37	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	67	4	63	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>40</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>45</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	9	1	8	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	9	1	8	
4.3	Основы техники плавания брассом	9	1	8	
4.4	Основы техники плавания баттерфляем	9	1	8	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	9	1	8	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
5.1	Финиширование	6	1	5	
5.2	Прохождение поворотов	6	1	5	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Итоговый протокол соревнований
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>222</b>	<b>22</b>	<b>200</b>	

#### 2 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	Собеседование,

					опрос
1.1	История развития спортивного плавания	2	2	-	
1.2	Режим дня, закаливание организма, значение ЗОЖ	2	2	-	
1.3	Плавание как вид спорта и средство физического воспитания	2	2	-	
1.4	Техника безопасности на занятиях плаванием	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Общезащитная подготовка (ОФП)</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>110</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	50	4	46	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	70	6	64	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>84</b>	<b>6</b>	<b>78</b>	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>74</b>	<b>10</b>	<b>64</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	15	2	13	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	15	2	13	
4.3	Основы техники плавания брассом	15	2	13	
4.4	Основы техники плавания баттерфляем	15	2	13	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	14	2	12	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	
5.1	Финиширование	10	2	8	
5.2	Прохождение поворотов	10	2	8	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Итоговый протокол соревнований
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>322</b>	<b>39</b>	<b>283</b>	

### 3 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос

1.1	История развития спортивного плавания	2	2	-	
1.2	Режим дня, закаливание организма, значение ЗОЖ	2	2	-	
1.3	Строение и функции организма	2	2	-	
1.4	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2	-	
1.5	Техника безопасности на занятиях плаванием	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Общезащитная подготовка (ОФП)</b>	<b>138</b>	<b>14</b>	<b>124</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	50	4	46	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	88	10	78	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>104</b>	<b>14</b>	<b>90</b>	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>102</b>	<b>12</b>	<b>90</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	20,5	2,5	18	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	20,5	2,5	18	
4.3	Основы техники плавания брассом	20,5	2,5	18	
4.4	Основы техники плавания баттерфляем	20,5	2,5	18	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	20	2	18	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	
5.1	Финиширование	15	2,5	12,5	
5.2	Прохождение поворотов	15	2,5	12,5	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	Итоговые протоколы
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>57</b>	<b>357</b>	

#### 4 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	14	14	-	Собеседование, опрос

1.1	Требования к спортивной экипировке, инвентарю и оборудованию	3	3	-	
1.2	Режим дня, закаливание организма, значение ЗОЖ	3	3	-	
1.3	Строение и функции организма	3	3	-	
1.4	Основы спортивного питания	3	3	-	
1.5	Техника безопасности на занятиях плаванием	2	2	-	
<b>2</b>	<b>Общезащитная подготовка (ОФП)</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>110</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	48	2	46	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	72	8	64	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>121</b>	<b>16</b>	<b>105</b>	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>119</b>	<b>15</b>	<b>104</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	24	3	21	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	24	3	21	
4.3	Основы техники плавания брассом	24	3	21	
4.4	Основы техники плавания баттерфляем	24	3	21	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	23	3	20	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	
5.1	Финиширование	20	3	17	
5.2	Прохождение поворотов	20	3	17	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	Итоговые протоколы
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>63</b>	<b>397</b>	

#### 5 год обучения

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	24	24	-	Собеседование, опрос

1.1	Требования к спортивной экипировке, инвентарю и оборудованию	4	4	-	
1.2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	5	5	-	
1.3	Строение и функции организма	5	5	-	
1.4	Основы спортивного питания	5	5	-	
1.5	Техника безопасности на занятиях плаванием	5	5	-	
<b>2</b>	<b>Общезащитная подготовка (ОФП)</b>	<b>138</b>	<b>14</b>	<b>124</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	50	4	46	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	88	10	78	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>133</b>	<b>18</b>	<b>115</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	26,5	3,5	23	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	26,5	3,5	23	
4.3	Основы техники плавания брассом	27	4	23	
4.4	Основы техники плавания баттерфляем	27	4	23	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	26	3	23	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>51</b>	<b>10</b>	<b>41</b>	
5.1	Финиширование	25	5	20	
5.2	Прохождение поворотов	26	5	21	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	Итоговые протоколы
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>88</b>	<b>464</b>	

**6 год обучения**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	-	Собеседование, опрос
1.1	Требования к спортивной экипировке, инвентарю и оборудованию	5	5	-	
1.2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	7	7	-	
1.3	Строение и функции организма	7	7	-	
1.4	Основы спортивного питания	7	7	-	
1.5	Техника безопасности на занятиях плаванием	6	6	-	
<b>2</b>	<b>Общefизическая подготовка (ОФП)</b>	<b>146</b>	<b>16</b>	<b>130</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	50	4	46	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	96	12	84	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>154</b>	<b>20</b>	<b>134</b>	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>160</b>	<b>20</b>	<b>140</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	32	4	28	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	32	4	28	
4.3	Основы техники плавания брассом	32	4	28	
4.4	Основы техники плавания баттерфляем	32	4	28	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	32	4	28	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	<b>54</b>	
5.1	Финиширование	35	8	27	
5.2	Прохождение поворотов	35	8	27	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>50</b>	-	<b>50</b>	Итоговые протоколы
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>644</b>	<b>106</b>	<b>538</b>	

**7 год обучения**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос
1.1	Требования к спортивной экипировке, инвентарю и оборудованию	6	6	-	
1.2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	7	7	-	
1.3	Строение и функции организма	6	6	-	
1.4	Основы спортивного питания	7	7	-	
1.5	Техника безопасности на занятиях плаванием	6	6	-	
<b>2</b>	<b>Общefизическая подготовка (ОФП)</b>	<b>145</b>	<b>15</b>	<b>130</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	49	4	45	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	96	11	85	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>155</b>	<b>15</b>	<b>140</b>	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>158</b>	<b>20</b>	<b>138</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	36	4	27	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	36	4	27	
4.3	Основы техники плавания брассом	36	4	28	
4.4	Основы техники плавания баттерфляем	36	4	28	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	36	4	28	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	
5.1	Финиширование	36	9	27	
5.2	Прохождение поворотов	36	9	27	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	Итоговые протоколы
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	
<b>8</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>644</b>	<b>103</b>	<b>541</b>	

**8 год обучения**

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			По итогам раздела:
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	Собеседование, опрос
1.1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по виду спорта плавание; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта)	9	9	-	
1.2	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в спортивном плавании	6	6	-	
1.3	Строение и функции организма	5	5	-	
1.4	Основы спортивного питания	5	5	-	
1.5	Техника безопасности на занятиях плаванием	5	5	-	
<b>2</b>	<b>Общезащитная подготовка (ОФП)</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	Выполнение нормативов по ОФП
2.1	Комплексы ОРУ	44	4	40	
2.2	Упражнения на развитие физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость)	100	9	91	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>156</b>	<b>16</b>	<b>140</b>	
3.1	Имитационные упражнения пловца на суше для освоения спортивных стилей плавания				
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>155</b>	<b>20</b>	<b>135</b>	Выполнение нормативов по СФП
4.1	Основы техники плавания кролем на груди	31	4	27	
4.2	Основы техники плавания кролем на спине	31	4	27	
4.3	Основы техники плавания брассом	31	4	27	
4.4	Основы техники плавания баттерфляем	31	4	27	
4.5	Основы техники стартов и поворотов	31	4	27	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>77</b>	<b>17</b>	<b>60</b>	
5.1	Финиширование	38	8	30	
5.2	Прохождение поворотов	39	9	30	
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	Итоговые протоколы
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	

	<b>нормативы</b>				
8	<b>Медицинское обследование</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	Медицинские справки
	<b>Итого:</b>	<b>644</b>	<b>98</b>	<b>546</b>	

#### **4.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1.	Стартовый уровень первого года обучения - СУ -1 (6ч.)	222	37	3 раза * 2 часа
2.	Стартовый уровень второго года обучения СУ - 2 (7ч.)	322	46	3 раза * 2 часа 1 раз * 1 час
3.	Базовый уровень БУ- 3 (9ч.)	414	46	4 раза * 2 часа 1 раз * 1 час
4.	Базовый уровень БУ- 4 (10ч.)	460	46	5 раз * 2 часа
5.	Базовый уровень БУ- 5 (12ч.)	552	46	3 раза * 2 часа 2 раза * 3 часа
6.	Углубленный уровень УУ - 6 (14ч.)	644	46	4 раза * 3 часа 1 раз * 2час
7.	Углубленный уровень УУ – 7 (14ч.)	644	46	4 раза * 3 часа 1 раза * 2 часа
8.	Углубленный уровень УУ – 8 (14ч.)	644	46	4 раза * 3 часа 1 раза * 2 часа

#### **5.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Контрольные нормативы, грамоты, дипломы, протоколы соревнований.

##### **Формы аттестации:**

Промежуточная: опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, переводные итоговые занятия, коллективный анализ соревнований.

#### НОРМАТИВЫ

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно – силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Челночный бег 3*10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед - назад	Выкрут прямых рук вперед - назад
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении

**НОРМАТИВЫ**

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно – силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Челночный бег 3*10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3*10 м (не более 10,0 с)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед – назад (ширина хвата не более 60 см)	Выкрут прямых рук вперед – назад (ширина хвата не более 60 см)
	Наклон вперед, стоя на возвышении	Наклон вперед, стоя на возвышении
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**6.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

В процессе реализации программы используются различные **методы**, направленные на укрепление физического здоровья воспитанников и освоение техники спортивного плавания:

- словесные (беседа, объяснение) - словесное объяснение педагогом задания;
- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка) - занятия проводятся в спортивном зале, бассейне.
- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений)

### **Методы воспитания:**

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;
- ситуация успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

### **Современные образовательные технологии:**

- игровые – естественный источник радостных эмоций, движения;
- педагогика сотрудничества – современный поиск истины;
- технология индивидуального обучения - работа с каждым ребенком;
- здоровьесберегающие технологии – формирование у воспитанников необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

### **Педагогические образовательные технологии:**

- Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;
- Здоровьесберегающие технологии - формирование у воспитанников знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;
- Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;
- Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

При обучении плаванию применяются три основных группы методов — словесные, наглядные, практические. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., дает возможность воспитанникам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач, педагог устанавливает взаимоотношения с обучающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику плавания, все необходимые объяснения, обсуждения и др. педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы дети не замерзли. Например, он говорит: «Сейчас выполним скольжение на груди. Руки вытянуть вперед. Принять исходное положение. Сделать вдох — «толчок» (последняя команда дается голосом или свистком). После выполнения упражнения, когда

ребята встали на дно и повернулись лицом к педагогу, подводятся итоги: «Хорошо. Тело нужно держать напряженным, больше тянуться вперед. А теперь посмотрим, кто дольше проскользит. Принять исходное положение. Сделать вдох и...» Таким образом, с помощью команд педагог как бы управляет группой и ходом обучения.

Все задания на занятии выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет в плавании применяется только в начальный период обучения — для создания необходимого темпа и ритма выполнения движений. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями:

«раз-два-три, раз-два-три» и т. д.; при изучении движений ногами кролем: коротким «вдох и длинным «выдох» — при освоении выдоха в воду. Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения. Так при выполнении скольжения на спине педагог может указать, что упражнение получится только в том случае, если занимающиеся примут положение лежа, а не сидя.

Как известно, учебные варианты упражнений для изучения техники плавания значительно отличаются от техники плавания в совершенном, мастерском исполнении. Поэтому, чтобы добиться нужных движений' при начальном обучении плаванию, тренеру приходится давать порой неточные, с точки зрения высокого технического мастерства, объяснения. Результат этих неверных, на первый взгляд пояснений, — наименьшее число ошибок и быстрое освоение учебного варианта техники плавания. Например, объясняя движения ногами и руками кролем, педагог говорит:

«Ноги и руки должны быть прямые и напряженные, как палки». Конечно, ноги и руки невозможно, да и не нужно держать таким образом. Во время плавания они, встречая сопротивление воды, будут сгибаться настолько, насколько нужно для правильного гребка. Подобная ориентировка позволяет избежать типичной ошибки для всех начинающих — излишнего сгибания ног и рук. К наглядным методам относятся: показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикологии. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к

подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах). Гребок рукой в кроле, к примеру, изучается с остановкой руки в трех основных фазах гребка. Во время остановок рекомендуется 2—3 раза напрягать мышцы руки по 3—5 с. Однако выполнением техники плавания по частям увлекаться не нужно. Как только занимающиеся получили представление о способе плавания в целом, они должны как можно больше плавать. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — занимающиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе: 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен только при том условии, если у учащихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить. Тренер берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания. На занятиях используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные. Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной. Педагог должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 10—15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все воспитанники. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

#### Игры с преодолением сопротивления воды:

«Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.

«Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.

«Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.

«Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом педагог считает: «Раз, два, три — на место»

встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру. «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны.

«Рыбы и сеть», Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу»— для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними «сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

#### Игры с погружением в воду:

«Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду.

«Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.

«Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его «вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда».

«Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.

«Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки. Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

«Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

#### Игры на всплытие и лежание на воде:

«Поплавок», «Медуза».

«Пятнашки с поплавком». «Пятнашка» старается осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

#### Игры с выдохом в воду:

«У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Педагог определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

«Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

#### Игры с открыванием глаз в воде:

«Найди клад». Педагог бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.

«Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.

«Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

#### Игры со скольжением и плаванием:

«Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

«Торпеды». Играющие по команде, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине.

«Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем на груди и брассом на спине.

«Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, педагог проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

#### Игры с мячом:

«Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч. Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

«Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

«Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются

отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

#### Развлечения в воде:

«Кто найдет брошенный на дно предмет?»

«Кто проскользит у поверхности воды 5(6) м?»

«Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.

«Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

«Кто перетянет?» Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь проташить за собой партнера.

«Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх-вперед и, выбросив руки, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользить под водой.

Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди.

Кроль на груди.

На суше:

1. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.

2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.

3. Движения руками кролем в положении стоя в наклоне. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя.

4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде:

1. Движения ногами кролем в положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна, тело выпрямить, носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем, стараясь создать фонтан брызг.

2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.

3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер).

4. Выдохи в воду в положении стоя в наклоне и поворотом головы на вдох.

5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды,

одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем.

6. То же с передвижением по дну.

7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя.

8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15с).

9. Плавание кролем с задержкой дыхания.

10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния.

Кроль на спине.

На суше:

1. Движения ногами кролем в положении сидя.

2. «Мельница» — выполнение круговых движений руками в направлении назад.

3. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

В воде:

1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.

2. В положении на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.

3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.

4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).

5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.

6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в и. п. — и т. д.

7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.

## **7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Условия реализации программы: наличие бассейна, спортзала.

### **Оборудование и спортивный инвентарь (бассейн).**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы медицинские	штук	2
2	Доска для плавания	штук	индивидуально

3	Доска информационная	штук	1
4	Лопатки для плавания	штук	индивидуально
5	Мяч легкий резиновый	штук	2
6	Поплавки-вставки для ног	штук	индивидуально
7	Пояс для увеличения нагрузки воды	штук	1
8	Свисток	штук	2
9	Секундомер	штук	1
10	Скамейки гимнастические	штук	2
11	Термометр для воды	штук	2

## **8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца. /С.М. Вайцеховский – Москва, ФиС, 2006. –216с.
  2. Ганчар И.Л. Плавание. Теория и методика преподавание. / И.Л. Ганчар –Минск, «Четыре четверти», 2008. –145с
  3. Каунсилмен Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен – Москва, ФиС,2012. – 354с
  4. Кашкин А.А. Программа обучения и совершенствования детского плавания/ А.А. Кашкин, О.И. Попов и др. – СПб, РГУСКит, 2006, 289с.
  5. Козлов А.В. Плавание доступно всем/ А.В. Козлов – СПб. Лениздат, 2016. –216с.
  6. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров /Л.П. Макаренко – Москва 2000. –245с
  7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. / Л.П. Матвеев – Москва,2011. –543с.
  8. Нечунаев И.П. ПЛАВАНИЕ. Книга –тренер / И.П. Нечунаев Москва: Эксмо, 2012 г. – 249с
  9. Попова И.А. Образовательная программа педагога дополнительного образования / И.А. Попова - Новокузнецк, 2000.
  10. Тэлбот Д. Как плыть быстрее / Д. Тэлбот – Москва, ФиС, 2008. –88 с.
- Литература для учащихся:**
1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. / Н.Ж. Булгакова – Москва, АСТ, 2002. - 160с.
  2. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать, / В.И. Кубышкин – Москва.: Просвящение, 2012 -120с.
  3. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. / З.П. Фирсов – Москва: Физкультура и спорт, 2003. - 64с.
  4. Фирсов З.П. Плавание для всех. / З.П. Фирсов – Москва: Физкультура и спорт,2003. - 118с.

## 9. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Стартовый уровень

№	Нед.	тема	Кол-во часов	примечание
1	1	Инструктаж по ТБ	1,30	
2	2	Основы проведения разминки	1,20	
3		Комплекс ОРУ	1,20	
4		Освоение с водой	1,20	
5		Упражнения «медуза»	1,30	
6	3	Упражнение «поплавок»	1,20	
7		Упражнение «звезда»	1,20	
8		Техника дыхания	1,20	
9		Погружения под воду	1,30	
10	4	«Скольжение»	1,20	
11		Техника работы ног в кроле на груди	1,20	
12		«Скольжение» на груди и на спине	1,20	
13		Кроль на груди. Основы техники.	1,30	
14	5	Техника работы рук в кроле на груди	1,20	
15		Согласование работы рук с дыханием в кроле на груди	1,20	
16		Общая согласованность движений в кроле на груди	1,20	
17		Кроль на груди в полной координации	1,30	
18	6	25м одними ногами с плав. доской в кроле на груди	1,20	
19		Кроль на спине техника работы рук и ног	1,20	
20		Дыхание в кроле на спине	1,20	
21		25м одними ногами с плав. доской в кроле на спине	1,30	
22	7	Кроль на спине в полной координации	1,20	
23		Прыжки в воду. Бомбочка.	1,20	
24		Подвижные игры на воде	1,20	
25		Прыжки в воду. Солдатик.	1,30	
26	8	25м кроль на груди	1,20	
27		25м кроль на спине	1,20	
28		2*25м одними ногами кр. н/гр., н/сп.	1,20	
29		Промежуточный зачёт по пройденному материалу	1,30	
30	9	Изучение открытого плоского поворота	1,20	
31		Заплыв 25м на скорость в/с	1,20	
32		Подвижные игры на воде	1,20	
33		Техника стиля брасс	1,30	
34	10	Работа ног в брассе	1,20	
35		Работа рук в брассе	1,20	
36		Дыхание в брассе	1,20	
37		Поворот для брасса	1,30	
38		Техника и порядок действий на старте в брассе	1,20	
39		Согласование движений в брассе	1,20	
40		25м одними ногами брассом	1,20	
41		11	Подвижные игры на воде	1,30
42	Подвижные игры на воде		1,20	
43	12	Максимально под водой брассом	1,20	
44		25м одними руками брассом	1,20	
45		25м любым из изученных стилей на время	1,30	
46	13	Поочерёдная работа ног кр. н/гр., н/сп., бр. по 25м	1,20	

47		Тренировка дыхания	1,20	
48		Поочерёдная работа рук кр. н/гр., н/сп., бр. по 25м	1,20	
49		25м избранным стилем на время	1,30	
50	14	Подвижные игры на воде	1,20	
51		Техника стиля баттерфляй	1,20	
52		Прикладное плавание	1,20	
53		Работа ног дельфином	1,30	
54	15	Дыхание в баттерфляе	1,20	
55		Работа рук в баттерфляе	1,20	
56		Подвижные игры на воде	1,20	
57		Согласованность движений ног и рук в баттерфляе	1,30	
58	16	Согласованность движений рук + дыхание в баттерфляе	1,20	
59		Плавание в полной координации баттерфляем	1,20	
60		Подвижные игры на воде	1,20	
61		Поворот в баттерфляе	1,30	
62		Техника старта и порядок действий в баттерфляе	1,30	
63	17	Подводная часть старта в баттерфляе	1,20	
64		25м на скорость избранным стилем	1,20	
65		25м одними ногами дельфином	1,20	
66	18	25м одними руками баттерфляем	1,30	
67		25м баттерфляй	1,20	
68		Совершенствование техники стиля баттерфляй	1,20	
69		Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
70	19	Прикладное плавание	1,20	
71		Игры с мячом на воде	1,20	
72		Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
73		Понятие о комплексном плавании	1,30	
74	20	Техника поворотов в к/пл	1,20	
75		Совершенствование техники выполнения поворотов в к/пл	1,20	
76		Максимальное «скольжение»	1,20	
77		100м к/пл	1,30	
78		Плавание с ускорением	1,20	
79	21	Стартовый прыжок (совер-ие)	1,20	
80		К/пл (совершенствование)	1,20	
81		Заплывы под водой	1,30	
82	22	Интервальное плавание	1,20	
83		Понятие об эстафетном плавании	1,20	
84		Эстафета 4*25м в/с	1,20	
85		Отработка реакции на стартовый сигнал	1,30	
86	23	Эстафеты с мячом	1,20	
87		Понятие о комбинированной эстафете	1,20	
88		Комбинированная эстафета 4*25м	1,20	
89		Эстафета 4*50м в/с	1,30	
90	24	Игры на воде	1,20	
91		Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
92		Плавание на максимально возможные расстояния	1,20	
93		Комбинированная эстафета 4*50м	1,30	
94	25	Прикладное плавание	1,20	
95		Скоростное прохождение поворотов	1,20	
96		Проплывание коротких отрезков с максимальной скоростью	1,20	

97		Игры на воде	1,30	
98	26	Игры на воде	1,20	
99		Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
100		50м на время избранным стилем	1,20	
101		Эстафетное плавание	1,30	
102	27	Прикладное плавание	1,20	
103		Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
104		Спурт (стартовые ускорения)	1,20	
105		Спурт (стартовые ускорения)	1,30	
106	28	Эстафеты с мячом	1,20	
107		Совершенствование техники изученных стилей	1,20	
108		«Горки»	1,20	
119		Максимальное проплывание под водой	1,30	
110	29	Эстафетное плавание	1,20	
111		К/пл (совершенствование)	1,20	
112		Стартовый порядок в к/пл	1,20	
113		Плавание с ускорением	1,30	
114	30	Игры на воде	1,20	
115		Развитие базовой выносливости	1,20	
116		Интервальное плавание	1,20	
117		Работа в парах	1,30	
118		Подвижные игры	1,20	
119	31	Соверш-ие техники старта	1,20	
120		Спурт стартовый	1,20	
121		Спурт финишный	1,30	
122	32	Прикладное плавание	1,20	
123		Соверш-ие техники поворотов	1,20	
124		Повороты в к/п	1,20	
125		Плавание с ускорением	1,30	
126	33	БВ-1	1,20	
127		Эстафеты	1,20	
128		БВ-1	1,20	
129		«Горки»	1,30	
130	34	Плавание с ускорением	1,20	
131		Игры на воде	1,20	
132		«Правила соревнований»	1,20	
133		Избранным стилем на время 50м	1,30	
134	35	Нормативы по СФП	1,20	
135		Эстафетное плавание	1,20	
136		Спасение утопающего (теория)	1,20	
137		Спасение утопающего (практика)	1,30	
138	36	Соверш-ие техники избр. стиля	1,20	
139		«Герои ВОВ спортсмены-пловцы»	1,20	
140		БВ - 1 Правила поведения на воде в открытых водоёмах	1,20	
141		БВ - 1 Правила поведения на воде в открытых водоёмах	1,30	
142		37	Плавание с ускорением	1,20
143	Нормативы по ОФП		1,20	
144	Соверш. к/пл		1,20	

145		Работа в парах на сопротивление	1,30	
146	38	Прикладное плавание	1,20	
147		Итоговое занятие	1,20	

### Базовый уровень

№	Нед.	тема	Кол-во часов	примечание	
1	1	Инструктаж по ТБ	1,35		
2	2	Медобследование	1,35		
3		Дельфин (работа ног)	1,35		
4		Дельфин (работа рук)	1,40		
5		Дельфин (работа рук + дыхание)	1,35		
6		Дельфин (2-х ударный)	1,35		
7	3	Дельфин (плавание в полной координации)	1,35		
8		Дельфин (старт, поворот)	1,35		
9		Техника дыхания (совершенствование)	1,40		
10		Отработка реакции на стартовый сигнал	1,35		
11		Дельфин 50м на время	1,35		
12	4	Эстафетное плавание	1,35		
13		Брасс (техника выполнения)	1,35		
14		Брасс (работа рук)	1,40		
15		Брасс (работа ног)	1,35		
16		Брасс (согласованность работы рук + дыхание)	1,35		
17	5	Брасс (плавание в полной координации)	1,35		
18		Эстафеты с мячом	1,35		
19		Брасс (старт, поворот)	1,40		
20		Заплыв под водой (тах)	1,35		
21		Интервальное плавание	1,35		
22	6	50м брасс на время	1,35		
23		«Горки»	1,35		
24		Кроль на спине (техника работы рук, ног)	1,40		
25		Работа в парах с сопротивлением	1,35		
26		Эстафетное плавание	1,35		
27	7	Кроль на спине (работа рук, ног + дыхание)	1,35		
28			1,35		
29		Кроль на спине (техника старта)	1,40		
30		Кроль на спине (техника поворота)	1,35		
31		Интервальное плавание	1,35		
32	8	Скоростной заплыв 50м н/сп	1,35		
33		Кроль на груди (техника выполнения)	1,35		
34		Совершенствование техники дыхания	1,40		
35		Кроль на груди (техника работы ног)	1,35		
36		Эстафетное плавание	1,35		
37		Кроль на груди (техника работы рук)	1,35		
38		Кроль на груди (техника работы рук + дыхание)	1,35		
39		Кроль на груди (плавание в полной координации)	1,40		
40		9	Кроль на груди (старт, поворот)	1,35	

41		Совершенствование реакции на стартовый сигнал	1,35	
42	10	Прохождение поворотов на максимальной скорости	1,35	
43		Техника финиширования	1,35	
44		Горки	1,40	
45		50м в/с на время	1,35	
46		Эстафетное плавание	1,35	
47		11	БВ - 1 Правила поведения на воде в открытых водоёмах	1,35
48	Совершенствование техники комплексного плавания		1,35	
49	Комплексное плавание (повороты)		1,40	
50	Плавание на короткие отрезки с максимальной скоростью		1,35	
51	Плавание с ускорением		1,35	
52	12		100м к/пл на время	1,35
53		Гипоксическое дыхание	1,35	
54		Комплексное плавание	1,40	
55		Прикладное плавание	1,35	
56		Эстафетное плавание	1,35	
57		13	К/пл 100м, 200м	1,35
58	Техника поворотов (совершенствование)		1,35	
59	Порядок и повороты в к/пл		1,40	
60	Плавание в ластах		1,35	
61	Смешанная эстафета		1,35	
62	14		К/пл (соверш. техники поворотов)	1,35
63		Совершенствование техники всех стилей	1,35	
64		Стайерские дистанции	1,40	
65		100м к/пл на время	1,35	
66		Плавание в усложненных условиях	1,35	
67		15	Игры на воде	1,35
68	Развитие базовой выносливости. «Горки».		1,35	
69	Комбинированная эстафета		1,40	
70	Плавание с ускорением.		1,35	
71	Плавание с сопротивлением партнера		1,35	
72	Совершенствование техники старта.		1,35	
73	Интервальное плавание.		1,35	
74	Игры на воде		1,40	
75	16		Отработка реакции на стартовый сигнал.	1,35
76		Плавание с ускорением	1,35	
77	17	Игры на воде	1,35	
78		К/пл	1,35	
79		Совершенствование техники поворота.	1,40	
80		Техника комплексного плавания.	1,35	
81		Техника и тактика комплексного плавания.	1,35	
82	18	Прикладное плавание	1,35	

83		Развитие выносливости. Дистанции 1000м свободно.	1,35	
84		Проплывание коротких отрезков с максимальной скоростью.	1,40	
85		Игры на воде	1,35	
86		Проплывание дистанции 50м избранным способом на время.	1,35	
87	19	Эстафетное плавание	1,35	
88		Техника старта с тумбы.	1,35	
89		Работа в парах с сопротивлением	1,40	
90		Упражнение «горки».	1,35	
91		Развитие БВ-1	1,35	
92	20	Проплывание макс. возможного расстояния избранным стилем.	1,35	
93		Совершенствование техники избранного стиля	1,35	
94		Работа с дополнительным сопротивлением	1,40	
95		Плавание с ускорением	1,35	
96		Работа на выносливость в избранном стиле	1,35	
97	22	Заплыв на время 100м избранным стилем.	1,35	
98		Техника и тактика комплексного плавания.	1,35	
99		Совершенствование техники поворотов в к/п	1,40	
100		Скоростное прохождение поворотов в к/п	1,35	
101		Плавание с сопротивлением партнера	1,35	
102		Контрольный заплыв 200к/п	1,35	
103	23	Совершенствование техники баттерфляй.	1,35	
104		Совершенствование старта и поворота в баттерфляе	1,40	
105		Совершенствование техники дыхания	1,35	
106		«Горки»	1,35	
107	24	Проплывание избранной дистанции баттерфляем на время.	1,35	
109		Переменное плавание.	1,35	
110		Совершенствование техники старта.	1,40	
111		Плавание с ускорением.	1,35	
112		Тактика заплыва 200м	1,35	
113	25	Проплывание дистанции 200 м избранным стилем на время.	1,35	
114		Совершенствование техники дыхания	1,35	
115		Спурт стартовый	1,40	
116		Спурт финишный	1,35	
117		Проплывание коротких дистанций на время.	1,35	
118	26	Заплыв 50м избранным на время	1,35	
119		Интервальное плавание	1,35	
120		Плавание с дополнительной нагрузкой	1,40	
121		Многократное проплывание коротких отрезков на макс. скорости.	1,35	
122		Многократное проплывание коротких отрезков	1,35	

		на макс. скорости.		
123	27	Игры на воде	1,35	
124		Совершенствование техники поворотов	1,35	
125		Прохождение поворотов на максимальной скорости	1,40	
126		Интервальное плавание.	1,35	
127		Гипоксическое дыхание	1,35	
128		28	Контрольные заплывы	1,35
129	Совершенствование техники кроль на груди.		1,35	
130	Соверш. старта		1,40	
131	Прикладное плавание		1,35	
132	Прикладное плавание		1,35	
133	29		Эстафетное плавание	1,35
134		Техника передачи эстафеты.	1,35	
135		Развитие БВ	1,40	
136		Плавание с ускорением.	1,35	
137		Работа в парах на сопротивление	1,35	
138		30	Игры на воде. Баскетбол.	1,35
			1,35	
139	Работа в облегченных условиях		1,40	
140	Плавание под водой		1,35	
141	Интервальное плавание		1,35	
142	31		Техника и тактика эстафетного плавания	1,35
143		Эстафеты	1,35	
144		Совершенствование техники баттерфляй	1,40	
145		Развитие базовой выносливости.	1,35	
146		Проплывание максимально возможного расстояния баттерфляем.	1,35	
147		32	Прикладное плавание	1,35
148	Контрольный заплыв		1,35	
149	Плавание в ластах		1,40	
150	«Горки».		1,35	
151	Проплывание коротких дистанций на время		1,35	
152	33		Работа в парах с сопротивлением	1,35
153		Эстафеты с мячом.	1,35	
154		Техника и тактика прохождения дистанции 50 м на время в/с	1,40	
155		Совершенствование техники кроль на груди	1,35	
156		Интервальное плавание	1,35	
157		34	Развитие базовой выносливости	1,35
158	50м избранным на время		1,35	
159	Совершенствование техники избранного стиля		1,40	
160	Работа с отягощением		1,35	
161	Техника и тактика эстафетного плавания		1,35	
162	35		Горки	1,35
163		Эстафетное плавание на максимальной скорости	1,35	
164		Техника изученных стилей	1,40	
165		Плавание с ускорением	1,35	

166		Работа в парах на сопротивление	1,35		
167	36	Техника и тактика эстафетного плавания	1,35		
168		Контрольные заплывы	1,35		
169		Контрольные заплывы	1,40		
170		«Спасение утопающего» (теория)	1,35		
171		Упражнения с сопротивлением партнера	1,35		
172		Техника и тактика изученных стилей. Кроль на спине.	1,35		
173		Контрольные заплывы	1,35		
174		Игры на воде с мячом	1,40		
175		37	Игры на воде с мячом	1,35	
176			Скоростное прохождение поворотов	1,35	
177	38	Комплекс 100 м на время	1,35		
178		Нормативы ОФП	1,35		
179		Техника и тактика изученных стилей. Баттерфляй.	1,40		
180		Гипоксическое дыхание	1,35		
181		Скоростное прохождение избранных дистанций баттерфляем	1,35		
182		39	Эстафета комбинированная	1,35	
183	Игры на воде. «Чехарда»		1,35		
184	Техника старта в кроле на спине		1,40		
185	Скоростное плавание на средних дистанциях		1,35		
186	«Горки»		1,35		
187	40	Развитие базовой выносливости.	1,35		
189		Прикладное плавание.	1,35		
190		Техника и тактика комплексного плавания.	1,40		
191		Техника и тактика прохождения подводной части старта	1,35		
192		Плавание с ускорением.	1,35		
193		41	Спурт.	1,35	
194	Контрольные заплывы		1,35		
195	Кросс по пересеченной местности		1,40		
196	Максимальные дистанции избранным стилем		1,35		
197	Силовая подготовка.		1,35		
198	42	Совершенствование техники дыхания	1,35		
199		800м в/с	1,35		
200		Игры на воде с мячом	1,40		
201		Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м.	1,35		
202		Плавание с ускорением	1,35		
203	43	Работа в облегченных условиях	1,35		
204		Упражнения на статические напряжения	1,35		
205		Кросс	1,40		
206		Работа с собственным весом	1,35		
207		Работа над гибкостью	1,35		
208		Бег с ускорением	1,35		
209		Укрепление мышц кора	1,35		
210		Кондиционный кросс	1,40		

211	44	Силовая подготовка	1,35	
212		Спортивные игры. Баскетбол.	1,35	
213	45	Прыжковые упражнения.	1,35	
214		Кросс по пересеченной местности	1,35	
215		Упражнения на гибкость	1,40	
216		Подвижные игры.	1,35	
217		Бег на короткие дистанции.	1,35	
218		46	Спортивные игры.	1,35
219	Упражнения со скакалкой		1,35	
220	Упражнения на снарядах		1,40	
221	Стретчинг		1,35	
222	Упражнения с гимнастической палкой		1,35	
223	О Т П У С К	Упражнения с гимнастической скамьей	1,35	
224		Получение индивидуальных заданий	1,35	

### Углубленный уровень

№	Нед.	тема	Кол-во часов	примечание
1	1	Инструктаж по ТБ	2,35	
2	2	Медобследование	2,15	
3		Брасс (совершенствование)	3	
4		Работа ног брасс (совершенствование)	3	
5		Работа ног и рук брасс (совершенствование)	3	
6		Работа рук+дыхание брасс (совершенствование )	2,35	
7	3	Брасс (работа в полной координации)	2,15	
8		Брасс (плавание с ускорением)	3	
9		Брасс (работа с дополнительной нагрузкой: лопатки, колобашки)	3	
10		«Горки»	3	
11		Контрольный заплыв 50м брасс	2,35	
12	4	Брасс (старты, повороты совершенствование)	2,15	
13		Интервальное плавание	3	

14		Подводное плавание (совершенствование возможностей дыхания)	3	
15		Плавание с сопротивлением партнера	3	
16		Отработка реакции на стартовый сигнал	2,35	
17	5	Повороты (совершенствование)	2,15	
18		Плавание с максимальным ускорением	3	
19		Интервальное плавание	3	
20		Развитие специальной выносливости	3	
21		Избранный стиль 50 м на время	2,35	
22	6	Эстафетное плавание	2,15	
23		Заплывы под водой (максимально)	3	
24		«Горки»	3	
25		Кроль на спине (техника работы рук, ног)	3	
26		Кроль на спине (работа рук, ног + дыхание)	2,35	
27		Работа в парах с сопротивлением	2,15	
28	7	Кроль на спине (техника старта)	3	
29		Кроль на спине (техника поворота)	3	
30		Прикладное плавание	3	
31		«Горки»	2,35	
32	8	Скоростной заплыв 50м н/с	2,15	
33		Батт (работа ног, совершенствование)	3	
34		Батт (работа рук, совершенствование)	3	
35		Батт (плавание в полной координации)	3	
36		Совершенствование техники 2-х ударного дельфина	2,35	
37	9	Батт (плавание в облегченных условиях, ласты)	2,15	
38		Батт (старт, поворот)	3	
39		Работа в парах с сопротивлением партнера	3	
40		Эстафетное плавание	3	
41		Интервальное плавание	2,35	

42	10	Скоростной заплыв 50м батт	2,15	
43		Кроль на груди (работа рук, ног)	3	
44		Кроль на груди (работа рук + дыхание)	3	
45		Совершенствование техники дыхания (гипоксическое дыхание)	3	
46		Кроль на груди (старт, поворот)	2,35	
47		Праздничный день	2,15	
48	11	Интервальное плавание	3	
49		Спурт стартовый	3	
50		Совершенствование техники дыхания	3	
51		Совершенствование реакции на стартовый сигнал	2,35	
52	12	Скоростной заплыв 50м в/с	2,15	
53		Совершенствование техники комплексного плавания	3	
54		Комплексное плавание (повороты)	3	
55		Интервальное плавание	3	
56		Прохождение поворотов на максимальной скорости	2,35	
57	13	100м к/пл на время	2,15	
58		Техника финиширования	3	
59		Развитие БВ-1	3	
60		Эстафетное плавание	3	
61		Плавание с ускорением	2,35	
62	14	Плавание под водой максимально	2,15	
63		Горки	3	
64		Комплексное плавание	3	
65		Гипоксическое дыхание	3	
66		Плавание с ускорением	2,35	
67	15	Плавание на короткие отрезки с максимальной скоростью	2,15	
68		Эстафетное плавание (совершенствование)	3	

69		Интервальное плавание	3	
70		Гипоксическое дыхание	3	
71		Работа в парах	2,35	
72	16	Эстафетное плавание	2,15	
73		Порядок и повороты в к/пл	3	
74		Интервальное плавание	3	
75		Плавание с ускорением	3	
76		100м к/пл на время	2,35	
77	17	Стайерские дистанции в/с	2,15	
78		Скоростное прохождение поворотов	3	
79		«Горки»	3	
80		К/пл (соверш. техники поворотов)	3	
81		Совершенствование техники старта	2,35	
82	18	Развитие базовой выносливости.	2,15	
83		Заплывы на время 200м избранным стилем	3	
84		Совершенствование техники дыхания	3	
85		Гипоксическое дыхание	3	
86		К/пл на время	2,35	
87	19	Игры на воде	2,15	
88		Плавание в облегченных условиях	3	
89		Интервальное плавание	3	
90		Гипоксическое дыхание	3	
91		Плавание с ускорением.	2,35	
92	20	Эстафетное плавание	2,15	
93		Совершенствование техники поворотов	3	
94		Интервальное плавание.	3	
95		Развитие БВ – 1, 2	3	
96		50м избранным способом на время.	2,35	

97	21	Отработка реакции на стартовый сигнал.	2,15	
98		«Горки»	3	
99		Работа в усложненных условиях	3	
100		Плавание с доп. нагрузкой	3	
101		Максимальные ускорения	2,35	
102	22	Техника комплексного плавания.	2,15	
103		Техника и тактика комплексного плавания.	3	
104		Комплекс 400м	3	
105		Упражнение «горки».	3	
106		Прикладное плавание	2,35	
107	23	Дистанции 1000м свободно.	2,15	
108		Гипоксическое дыхание	3	
109		Многократное проплывание коротких отрезков с максимальной скоростью.	3	
110		К/пл	3	
111		Эстафеты	2,35	
112	24	Техника старта с тумбы.	2,15	
113		Гипоксическое дыхание	3	
114		Плавание с дополнительными нагрузками	3	
115		Интервальное плавание	3	
116		Эстафетное плавание	2,35	
117	25	Совершенствование техники баттерфляй.	2,15	
118		Плавание с сопротивлением партнера	3	
119		Проплывание избранной дистанции баттерфляем на время.	3	
120		Техника и тактика комплексного плавания.	3	
121		Техника и тактика комплексного плавания.	2,35	
122	26	Совершенствование техники избранного стиля	2,15	
123		Плавание с дополнительной нагрузкой	3	

124		Спурт	3	
125		Совершенствование техники дыхания	3	
126		Контрольные заплывы	2,35	
127	27	1500м в/с (тактика)	2,15	
128		Развитие БВ	3	
129		Развитие БВ	3	
130		Многократное проплавание коротких отрезков с максимальной скоростью	3	
131		Заплыв на время избранным стилем 200м	2,35	
132		28	Совершенствование техники старта.	2,15
133	Переменное плавание.		3	
134	Плавание с ускорением.		3	
135	Плавание с сопротивлением партнера		3	
136	Контрольные заплывы		2,35	
137	29	Совершенствование техники поворотов	2,15	
138		Проплавание коротких дистанций на время.	3	
139		Развитие базовой выносливости	3	
140		Интервальное плавание.	3	
141		Контрольные заплывы	2,35	
142	30	Работа над техникой избранного стиля	2,15	
143		Гипоксическое дыхание	3	
144		Плавание с дополнительными нагрузками	3	
145		Эстафетное плавание	3	
146		Проплавание дистанции 100 м избранным стилем на время.	2,35	
147	31	Работа в облегченных условиях	2,15	
148		«Горки»	3	
149		Интервальное плавание	3	
150		Многократное проплавание коротких отрезков на макс. скорости.	3	

151		Заплывы на время	2,35	
152		Работа в ластах	2,15	
154	32	Проплывание максимальных отрезков за определенное время.	3	
153		Спурт.	3	
154		Развитие специальной выносливости	3	
155		Техника передачи эстафеты	2,35	
156		Соверш.техники старта	2,15	
157	33	Работа с дополнительными нагрузками	3	
158		Гипоксическое дыхание	3	
159		Развитие БВ	3	
160		Прикладное плавание	2,35	
161		Совершенствование техники изученных стилей	2,15	
162	34	Интервальное плавание	3	
163		Работа в лопатках	3	
164		Работа в парах на сопротивление	3	
165		Эстафетное плавание	2,35	
166		Работа в усложненных условиях	2,15	
167	35	Техника и тактика эстафетного плавания	3	
168		Эстафеты с инвентарём	3	
169		Плавание с ускорением.	3	
170		Комбинированная эстафета	2,35	
171		Эстафеты с инвентарём	2,15	
172	36	«Горки»	3	
173		Интервальное плавание	3	
174		Техника и тактика прохождения дистанции 50 м на время в/с	3	
175		Смешанная эстафета	2,35	
176		37	Техника и тактика прохождения дистанции 50 м на время в/с	2,15

177		Совершенствование техники баттерфляй	3	
178		Проплывание коротких дистанций на время	3	
179		Гипоксическое дыхание	3	
180		Эстафеты с мячом.	2,35	
181	38	Интервальное плавание	2,15	
182		Техника изученных стилей	3	
183		Плавание с ускорением	3	
184		Плавание с сопротивлением	3	
185		Смешанная комбинированная эстафета	2,35	
186	39	Совершенствование техники кроль на груди	2,15	
187		«Горки»	3	
188		Скоростное прохождение поворотов	3	
189		Развитие базовой выносливости	3	
190		Прикладное плавание.	2,35	
191	40	Техника и тактика изученных стилей. Кроль на спине.	2,15	
192		Интервальное плавание	3	
193		Техника старта в кроле на спине	3	
194		Игры на воде с мячом	3	
195		Эстафетное плавание	2,35	
196	41	Техника и тактика изученных стилей. Баттерфляй.	2,15	
197		Техника и тактика эстафетного плавания	3	
198		Техника и тактика прохождения дистанции 50 м на время в/с	3	
199		Плавание с сопротивлением партнера	3	
200		Скоростное прохождение избранных дистанций баттерфляем	2,35	
201	42	Техника и тактика комплексного плавания	2,15	
202		Совершенствование поворотов в к/пл	3	
203		Развитие базовой выносливости. «Горки»	3	

204		Комплекс 100 м на время	3	
205		Игры на воде с мячом	2,35	
206	43	Кросс по пересеченной местности	2,15	
207		Техника и тактика прохождения подводной части старта	3	
208		Гипоксическое дыхание	3	
209		Скоростное плавание на средних дистанциях	3	
210		Прикладное плавание	2,35	
211		44	Плавание в облегченных условиях	2,15
212	Интервальное плавание		3	
213	Плавание в усложненных условиях		3	
214	Развитие БВ-1, БВ-2		3	
215	Плавание с ускорением. Спурт.		2,35	
216	45		Кросс по пересеченной местности	2,15
217		Силовая подготовка.	3	
218		Упражнения на статические напряжения	3	
219		Спасение утопающего	3	
220		Спортигры	2,35	
221		46	Упражнения на развитие гибкости	2,15
222		Кросс	3	
223		Упражнения на снарядах	3	
224		Спортигры	3	
225		Получение индивидуальных заданий	2,35	
46 недель (работа по программе) + 6 недель (отпуск тренера: работа по индивидуальным планам или самостоятельная работа спортсмена) = 52 недели				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 150298975570620647249455858086929290246937076182

Владелец Соловьева Ирина Александровна

Действителен с 12.11.2025 по 12.11.2026