

Отдел культуры развития спорта и туризма Лысковского
муниципального округа Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение

«МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
"ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС "ОЛИМП»

Рассмотрено на педагогическом совете
МАУ ДО СШ «ФОК «Олимп»
Протокол № 1 от «28» августа 2025г.

Утверждено
приказом № 368-ОД
от 28.08.2025



**Дополнительная общеобразовательная программа
(общеразвивающая)**

«Плыви, Лидируй, Побеждай»

Возраст обучающихся 8-14 лет

Срок реализации программы 3 года.

Разработчики:

тренер-преподаватель Кандрунина Е.Д.,

тренер-преподаватель Лисин А.К.

г. Лысково 2025 г.

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	10
Специальная физическая (СФП, СТП).	17
СФП включает:	18
7. ФОРМЫ АТЕСТАЦИИ	40

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план	9
3. Воспитательная работа	10
4. Содержание программы	15
5. Учебный график	21
6. Методическое обеспечение.....	27
7. Формы аттестации.....	37
8. Оценочные материалы.....	39
9. Условия реализации программы	42
Приложение	44
Список литературы	47

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа рассчитана на обучение в спортивно - оздоровительных группах. Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательности перечня и описания основных средств подготовки обучающихся. Данная программа разработана для детей, которые в МАУ ДО СШ «ФОК «Олимп»» прошли обучение по программе «Обучение основам плавания» и готовы переходить к следующему уровню подготовки, имея уже достаточный опыт учебно-тренировочной работы, знания и умения в выполнении техники всех стилей плавания.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы: ухудшение здоровья детей требует поиска новых средств и методов для укрепления физического и духовного здоровья. Известно, что одним из основополагающих факторов здоровья человека является занятие плаванием. Обучение населения плаванию представляет задачу государственного значения, поскольку является основной профилактической мерой в устранении несчастных случаев на воде, уносящих ежегодно в стране десятки тысяч жизней. Умение плавать позволяет взрослому или ребенку сохранить не только свое здоровье, но и жизнь. На сегодня нужно восстановить понятие о том, что физическая активность и спорт, особенно для различных слоев населения, - необходимое, важное условие развития ума и тела, что физическая активность и занятия спортом “для себя” улучшают качество жизни, снижают стрессовое состояние, повышают работоспособность организма.

Чрезвычайную роль в ее решении играет физическое воспитание и спорт. Всестороннее развитие двигательных способностей людей, профессионально-прикладная и физическая подготовка становится необходимым условием эффективности в трудовой деятельности. Сегодня необходимо совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной

работы, исходя из объективного и рационального мышления общества о способах и действующие действия физического воспитания и спорта.

Широко известно, что плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личностных качеств: настойчивости и решительности, смелости и дисциплинированности. На занятиях по обучению плаванию у ребенка воспитывается самостоятельность и целеустремленность, поэтому неслучаен интерес к обучению плаванию детей уже с самого раннего возраста.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Общее направление деятельности - спортивно-оздоровительное, ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы от ранее существующих можно считать комплексный подход к обучению плаванию и планомерное развитие физических качеств. Дополнительная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения.

Педагогическая целесообразность дополнительной программы объясняется в интегративном подходе к реализации задач физического развития и здоровьесбережения школьников, развитие способностей через индивидуализацию, развитие коммуникативных качеств.

Использование разных видов деятельности образно-игровых упражнений в стихах, загадках, в том числе и с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц. В основу программы заложена идея гуманизации, воспитание всесторонне физического развитого человека. Освоение плаванием происходит в процессе овладения специальными знаниями, умениями, навыками и их совершенствование.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию «Плыви, лидируй, побеждай» по содержанию является физкультурно-спортивной, по форме организации – групповой, по времени реализации – годичной.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся с 8 до 14 лет. Основной контингент объединения младшие школьники и подростки, не имеющие навыков плавания

Целью программы подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей. Формирование личности спортсменов с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

Воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни и оказания помощи в профессиональном самоопределении

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- совершенствование техники всех способов плавания и широкого круга двигательных навыков;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей)
- формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

- **Программа направлена на:**
- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержке здорового образа жизни.

Сроки реализации Программы – 3 года.

Формы обучения: Материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (тесты, контрольные срезы), а также проверяется комиссией на итоговой аттестации.

Занятия проводятся в групповой форме.

Количество детей в группе 10-30 человек, поскольку при воспитании и обучении чрезвычайно важным является личностно-дифференцированный подход, во время занятий тренер-преподаватель должен иметь возможность уделить внимание каждому ученику индивидуально.

Программа может реализовываться на основе сетевого взаимодействия организаций, модульного подхода, с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап спортивно-оздоровительный
Количество часов в неделю	6

Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов в год	2
Общее количество недель в год	40
Общее количество тренировок в год	120

Один академический час – 45 минут.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку качества получаемых учащимися знаний и практических умений. Текущий контроль направлен на выявление положительных тенденций и определение проблем в освоении данной общеобразовательной программы.

Текущий контроль включает:

- входящую диагностику;
- промежуточную аттестацию;
- контрольные занятия;
- соревнования.

Входящая диагностика проводится с целью оценки физического состояния занимающихся и включает сдачу следующих нормативов: челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения стоя; подъем туловища из положения лежа; сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Входящая диагностика проводится с целью оценки физического состояния занимающихся и включает сдачу следующих нормативов: челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения стоя; подъем туловища из положения лежа; сгибание, разгибание рук в упоре лежа.

Промежуточная аттестация включает те же нормативы и проводится, чтобы оценить уровень освоения программы.

В соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАУ ДО СШ «ФОК «Олимп» в конце учебного года обучающиеся проходят итоговую аттестацию.

Формы проведения итоговой аттестации являются контрольные нормативы по ОФП, СФП. Виды контрольных испытаний и оценочные материалы приведены в приложении №1.

Ожидаемые результаты

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения на соревнованиях.

Будут уметь:

- поводить специальную разминку в плавании;
- владеть основами техники плавания;
- владеть основами упражнений для плавания.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся

Этап подготовки	Период	Минимальная	Оптимальный (рекомендуемы	Максимальны	Максимальн
		ая	й	й	ый объем

		наполняем ость группы (человек)	й) количественны й состав группы (человек)	количественн ый состав группы (человек)	тренировочн ой нагрузки в неделю (академическ их часах)
Спортивно- оздоровительн ый этап	3 года	10	15	25	6

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный учебно-тематический план

Таблица №1

Разделы подготовки	Год обучения			Общ. кол-во часов
	1 год	2 год	3 год	
1. Теоретическая подготовка	10	10	10	30
Физическое развитие и укрепление здоровья человека	4	2	1	7
Правила поведения в бассейне	1	2	1	4
Гигиена физических упражнений.	1	1	2	4
Техника и терминология плавания.	2	3	4	9
Развитие спортивного плавания	2	2	2	6
Общая физическая подготовка	82	76	70	228
Упражнения для развития быстроты	14	15	15	44
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20	16	15	51
Упражнения для развития ловкости	14	15	13	42
Упражнения для развития гибкости	17	12	12	41
Упражнения для развития силы	17	18	15	50
Специальная физическая подготовка	76	82	82	240
Укрепление плечевого пояса	20	22	22	64
Укрепление мышц брюшного пресса и ног	22	20	20	62
Упражнения на растяжку	14	20	20	54
Упражнения на координацию движений	20	20	20	60

4. Техническая подготовка	59	59	65	183
Основы техники плавания кролем на груди	20	20	20	60
Основы техники плавания кролем на спине	20	20	20	60
Основы техники плавания брассом	12	12	13	37
Старты, повороты	7	7	12	26
5. Соревнования	7	7	7	21
6. Входящая диагностика	2	2	2	6
7. Промежуточная аттестация	2	2	2	6
8. Итоговая аттестация	2	2	2	6
9. ВСЕГО:	240	240	240	720

3.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

План воспитательной работы для групп общеразвивающей подготовки

Месяц	Дата и тема (допускается перенос даты в соответствии с расписанием занятий)	Форма проведения
сентябрь	4 сентября 2024 год Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом	Беседа
	1 сентября 2024 год Профилактика несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в учреждении, требования охраны труда	Беседа
	13 сентября 2024 год Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни	Беседа
	3 сентября 2023 года День солидарности в борьбе с терроризмом	Лекция
октябрь	1 октября 2023 год Профилактика и запрещение курения табака или потребления никотиносодержащей продукции, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ	Беседа
	5 октября 2023 год Международный День учителя	Лекция

ноябрь	4 ноября 2023 год День народного единства	Беседа
	26 ноября 2023 год День матери	Доклад
декабрь	3 декабря 2023 год День Неизвестного солдата	Лекция
	9 декабря 2023 год День Героев Отечества	Доклад
январь	11 января 2024 год День заповедников и национальных парков	Доклад
	27 января 2024 год День снятия блокады г. Ленинграда	Доклад
февраль	14 февраля 2024 год Всемирный день безопасного Интернета	Беседа
	23 февраля 2024 год День защитника Отечества	Подвижные игры
март	Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом	Беседа
	8 Марта 2024 год Международный женский день	Подвижные игры

	15 марта 2024 год День добрых дел	Подвижные игры
апрель	6 апреля 2024 год Международный день спорта на благо мира и развития	Лекция
	12 апреля 2024 год День космонавтики	Подвижные игры
май	1 мая 2024 год Праздник Весны и Труда (1 мая)	Лекция
	9 мая 2024 год День Победы в ВОВ	Доклад
июнь	1 июня 2024 год Международный день защиты детей	Подвижные игры
	12 июня 2024 год День России	Доклад
	22 июня 2024 год День памяти и скорби (День начала ВОВ)	Доклад

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся, излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

№	Тема	Кол-во часов
1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	1
2	Гигиена ФУ и профилактика заболеваний	1
3	Влияние физических упражнений на организм человека	2
4	Первая помощь при несчастных случаях	2
5	Техника спортивного плавания, стартов и поворотов, передачи эстафеты, терминология	2

6	Правила, организация и проведение соревнований	2
---	--	---

Теоретическая подготовка, как составная часть процесса тренировки, играет исключительную роль. С ее помощью на практике реализуется принцип сознательности: расширяется круг знаний спортсмена по основным вопросам физической культуры и спорта, гигиены, врачебного контроля и самоконтроля, физиологии и ряда других дисциплин.

Теоретическая подготовка позволяет пловцу принимать активное участие в планировании и анализе тренировочных упражнений, наделяет его способностью правильно оценивать каждый свой шаг, каждое задание тренера.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Направлена на повышение функциональных возможностей организма, развитие силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости и совершенствование разнообразных двигательных способностей. Средствами общей физической подготовки являются разнообразные общеразвивающие гимнастические и легкоатлетические упражнения, кроссы, спортивные игры, особенно футбол, баскетбол по упрощенным правилам, упражнения с отягощениями, спортивная ходьба

ОФП включает:

- общеразвивающие упражнения на суше: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений, упражнения на гибкость, скоординированность, расслабление; упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах
- дыхательные упражнения: выполнение продолжительного и «взрывного» выдоха в воду после задержки дыхания из различных исходных положений;

- подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спиной, вытянуты вверх и пр.), передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.), передвижение по дну с помощью гребковых движений руками;

- лежание и скольжение: на груди и спине с различными положениями рук, скольжение толчком ногами от дна и от бортика, скольжение на боку, скольжение с вращением, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами, упражнения «Поплавок», «Медуза» и пр.;

- подвижные игры на воде и суше: «Салочки», «Выбивалы», «Невод», «Лягушата», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», эстафеты;

- спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол);

- строевые упражнения: построение в колонну, расчет по порядку на первый-второй, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг;

- легкоатлетические упражнения: ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе; бег с разной скоростью и направлением, бег вперед и спиной вперед, прыжки в длину и на месте, со скакалкой, метания, попеременное передвижение шагом и бегом, ходьба и бег противходом и по диагонали и т.д.

Специальная физическая (СФП, СТП).

Задачи:

- развитие основных физических качеств - выносливости, силы, гибкости, скоростных и координационных способностей - на начальном и базовом этапах многолетней тренировки юных пловцов;
- обучение основам техники всех спортивных способов плавания;
- поиск одаренных детей и формирование у них интереса к занятиям спортивным плаванием;
- поддержание высокого уровня физической подготовленности и спортивных результатов в плавании;

- совершенствование уровня плавательной подготовленности спортсменов, занимающихся многоборьями, включающими плавание (пятиборье, триатлон, биатл и т.д.)

СФП включает:

Овладение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй:

- выполнение упражнений, имитирующих технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов (на суше и в воде);

- плавание с помощью движений одними руками (одной рукой, другая – вытянута вперед или прижата к туловищу);

- плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;

- плавание с полной координацией движений;

- изучение и совершенствование техники дыхания и простых поворотов на груди, спине;

- проплывание дистанции различными стилями с постепенным увеличением длины дистанции;

- изучение техники старта с тумбочки, из воды;

- эстафетное плавание с использованием спортивных способов.

обеспечивает взаимосвязь и единство всего тренировочного процесса и во многом способствует росту спортивных результатов, особенно в таком виде пятиборья, как стрельба и фехтование. Выделение психологической подготовки в самостоятельный раздел, происходит на более поздних этапах спортивной подготовки.

Психологическая подготовка

Наряду с технической, тактической, физической обеспечивает взаимосвязь и единство всего тренировочного процесса и во многом способствует росту спортивных результатов. Средствами и методами психологической подготовки, решаются основные задачи -

совершенствование спортивного характера, максимально возможное развитие свойств личности, совершенствование нервно-психической регуляции, которые и определяют в конечном счете успех в спорте.

Техническая подготовка.

Обучение технике плавания проводится с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Одним из средств освоения с водой также служат прыжки в воду (на глубокой воде).

НА СУШЕ. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами весом до 1 кг и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца. Упражнения на растягивание и подвижность в суставах, в которых происходят основные движения при плавании: в голеностопном, плечевом, тазобедренном, коленном, поясничном отделе позвоночного столба.

Дыхательные упражнения на месте, в движении шагом, во время приседаний, выпрыгиваний, движений руками.

Упражнения, имитирующие основные положения тела в воде и элементы техники плавания.

В ВОДЕ. Подготовительные упражнения по освоению с водой (элементарные движения в воде руками и ногами, передвижения по дну, погружения с головой под воду, дыхательные упражнения, упражнения с всплыванием. Лежание и скольжение на груди и на спине с различным положением рук.

Прыжки в воду: соскоки, спады, прыжки головой вниз.

Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и на спине: движения руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс: Движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Дельфин: движения ногами, руками, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Повороты: простые открытые и закрытые повороты.

Старты: Старт из воды при плавании на груди и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине, брассом

Соревнования

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

При обучении по данной Программе, участие в официальных соревнованиях происходит по желанию обучающихся. Однако с целью повышения мотивации к занятиям спортом и осуществления текущего контроля результатов освоения программы для обучающихся проводятся соревнования и контрольные испытания на суше и в воде.

5.УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

Учебный график распределения педагогической нагрузки на 2025-2026г.
Таблица №2

Месяц	Число	Предметные области						Кол-во часов	
		Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Техническая подготовка	итоговая аттестация	Соревнования	в неделю	в месяц
		10	82	76	59	6	7		240
сентябрь	01.09-07.09		2	2	2			6	26
	08.09.-14.09	2	2		2			6	
	15.09.-21.09		2	2	2			6	
	22.09-30.09		4	2	2			8	
октябрь	01.10-05.10	2		2				4	26
	06.10-12.10		2	2	2			6	
	13.10-19.10		2	2	2			6	
	20.10-26.10		2	2	2			6	
	27.10-31.10		2		2			4	
ноябрь	01.11-09.11		2	2	2			6	24
	10.11-16.11		2	2	2			6	
	17.11-23.11		2	2	2			6	
	24.11-30.11		4	2				6	
декабрь	01.12-07.12		2	2	2			6	26
	08.12-14.12		2	2	2			6	
	15.12-21.12		2	2	2			6	

	22.12-30.12		4	3	1			8	
январь	31.12-08.01	каникулы							20
	09.01-11.01			2				2	
	12.01-18.01		2	2	2			6	
	19.01-25.01		3				3	6	
	26.01-31.01	2	2	2				6	
февраль	01.02-08.02	2		2	2			6	24
	09.02-15.02		2	2	2			6	
	16.02-22.02		2	2	2			6	
	23.02-28.02		2	2	2			6	
Март	01.03-08.03		2	2	2			6	26
	09.03-15.03		2	2	2			6	
	16.03-22.03		3	1	2			6	
	23.03-31.03		4	2			2	8	
Апрель	01.04-05.04		2	2				4	26
	06.04-12.04		2	2	2			6	
	13.04-19.04		2	4				6	
	20.04-26.04		2	2	2			6	
	27.04-30.04		2	2				4	
Май	01.05-03.05		2					2	24
	04.05-10.05			2	2			4	
	11.05-17.05			2	2		2	6	

	18.05-24.05			2		4		6	
	25.05-31.05	2		2		2		6	
Июнь	01.06-07.06		2	2	2			6	18
	08.06-14.06		4		2			6	
	15.06-21.06		2	2	2			6	
	22.06-28.06							0	
	КАНИКУЛЫ								
Июль									
Июль									
Август									
	Итого часов								240

Учебный график распределения педагогической нагрузки на 2026-2027г.
Таблица №3

Месяц	Число	Предметные области							Кол-во часов	
		Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Входящая диагностика	Итоговая аттестация	Соревнования	в неделю	в месяц
		10	76	82	59	2	4	7		240
сентябрь	01.09-08.09	2	2	2					6	24
	09.09.-15.09		2	2		2			6	
	16.09.-22.09		2	2	2				6	
	23.09-30.09		2	2	2				6	
октябрь	01.10-06.10	2		2					4	28
	07.10-13.10		2	2	2				6	
	14.10-20.10		2	2	2				6	
	21.10-27.10		2	2	2				6	

	28.10-31.10		2	3	1				6	
ноябрь	01.11-10.11		2	2	2				6	26
	11.11-17.11		2	2	2				6	
	18.11-24.11		2	2	2				6	
	25.11-30.11		2	4	2				8	
декабрь	01.12-08.12		2	2	2				6	26
	09.12-15.12		2	2	2				6	
	16.12-22.12		2	2	2				6	
	23.12-30.12		2	4			2		8	
январь	31.12-08.01	каникулы							20	24
	09.01-12.01			2					2	
	13.01-19.01		2	2	2				6	
	20.01-26.01			3			3		6	
	27.01-31.01	2	2		2				6	
февраль	01.02-09.02	2	2		2				6	24
	10.02-16.02		2	2	2				6	
	17.02-23.02		2	2	2				6	
	24.02-28.02		2	2	2				6	
Март	01.03-09.03		2	2	2				6	26
	10.03-16.03		2	2	2				6	
	17.03-23.03		2	2	2				6	
	24.03-30.03		2	4			2		8	

Апрель	01.04-06.04		2	2				4	26
	07.04-13.04		2	2	2			6	
	14.04-20.04		2	2	2			6	
	21.04-27.04		2	2	2			6	
	28.04-30.04		2	2				4	
Май	01.05-04.05		2					2	24
	05.05-11.05		2		2			4	
	12.05-18.05		2		2		2	6	
	19.05-25.05		2	2	2			6	
	26.05-31.05	2	2		2			6	
Июнь	01.06-08.06		2	2			2	6	16
	09.06-15.06			4	2			6	
	16.06-22.06		2	2				4	
	22.06-28.06							0	
Июль	КАНИКУЛЫ								
Июль									
Август									
	Итого часов							240	

Учебный график распределения педагогической нагрузки на 2027-2028г.

Таблица №4

Месяц	Число	Предметные области						Кол-во часов	
		Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Техническая подготовка	итоговая аттестация	Соревнования	в неделю	в месяц
		10	70	82	65	6	7		240

сентябрь	01.09-08.09		2	2	2		6	26
	09.09.-15.09	2		2	2		6	
	16.09.-22.09		2	2	2		6	
	23.09-30.09		3	2	3		8	
октябрь	01.10-06.10	2		2			4	26
	07.10-13.10		2	2	2		6	
	14.10-20.10		2	2	2		6	
	21.10-27.10		2	2	2		6	
	28.10-31.10			2	2		4	
ноябрь	01.11-10.11		2	2	2		6	24
	11.11-17.11		2	2	2		6	
	18.11-24.11		2	2	2		6	
	25.11-30.11		4	2			6	
декабрь	01.12-08.12		2	2	2		6	26
	09.12-15.12		2	2	2		6	
	16.12-22.12		2	2	2		6	
	23.12-30.12		4	2	2		8	
январь	31.12-08.01	каникулы						20
	09.01-12.01			2			2	
	13.01-19.01		2	2	2		6	
	20.01-26.01		1	2		3	6	
	27.01-31.01	2		2	2		6	

февраль	01.02-09.02	2		2	2			6	24
	10.02-16.02		2	2	2			6	
	17.02-23.02		2	2	2			6	
	24.02-28.02		2	2	2			6	
Март	01.03-09.03		2	2	2			6	26
	10.03-16.03		2	2	2			6	
	17.03-23.03		2	2	2			6	
	24.03-30.03		4	2			2	8	
Апрель	01.04-06.04		2	2				4	26
	07.04-13.04		2	2	2			6	
	14.04-20.04		2	2	2			6	
	21.04-27.04		2	2	2			6	
	28.04-30.04		2	2				4	
Май	01.05-04.05			2				2	24
	05.05-11.05			2	2			4	
	12.05-18.05			2	2		2	6	
	19.05-25.05			2		4		6	
	26.05-31.05	2		2		2		6	
Июнь	01.06-08.06		2	2	2			6	18
	09.06-15.06		4		2			6	
	16.06-22.06		2	2	2			6	
	22.06-28.06							0	

	КАНИКУЛЫ	
Июль		
Август		
	Итого часов	240

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Цель подготовки пловцов состоит в том, чтобы юные спортсмены получили жизненно необходимый прикладной навык, прекрасное средство разностороннего физического развития, имеющее ярко выраженную оздоровительную направленность.

Проведение тренировочного занятия

Тренировочное занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части тренировочного занятия сообщается его задача, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части тренировочного занятия. В ней применяется ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведения организма обучающегося в относительно спокойное «Стояние с помощью медленного плавания, выполнение стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части тренировочного занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировочное занятие по плаванию- подведение итогов.

В течение учебного года на место выбывших обучающихся (по причине отсутствия желания посещать тренировочные занятия, пропусков тренировочных занятий по состоянию здоровья и т.п.) могут набираться новички.

В течение учебного года происходит параллельно-последовательное освоение техники всех спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

В первом полугодии происходит углубленное разучивание техники плавания способом кроль на груди и на спине и ознакомление с элементами плавания способом дельфин. К концу этапа обучающиеся должны проплыть 50 м. кролем на груди и на спине со старта с оценкой техники.

Во втором полугодии 4-6 недель (1-1,5 месяца) отводится на изучение способа дельфин. В этот период учебно-тренировочные занятия планируются таким образом, что 60% от общего объема тренировочной нагрузки проплывается кролем на груди и на спине. Остальные 40% общего объема плавания целиком посвящаются изучению техники плавания дельфином и совершенствованию в ней. Последние четыре недели отводятся для изучения техники плавания способом брасс и совершенствования в ней.

Тренировочные занятия планируются так, что 60-70 % от общего объема нагрузки выполняются за счет плавания кролем на груди, на спине и дельфином. Оставшиеся 30-40 % времени посвящается изучению техники способа плавания брасс и совершенствованию в ней.

Методика развития физических качеств обучающихся.

Средствами развития силы

являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

- на силу мышц рук и плечевого пояса;
- на силу мышц ног и туловища;
- на силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

- метод повторных усилий:
- выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество - "до отказа";
- метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
- метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
- метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Средства технико-тактической подготовки.

- ходьба – на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по 43 одному, с перешагиванием через предметы;
- бег – на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55см), средним (70-80см), длинным (90-100см) шагом;
- прыжки – на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см);
- ориентирование в пространстве и строевые упражнения – в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета.

- акробатика – группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад;

- висы и упоры – вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках;

- лазания – на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку;

- равновесия – стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям;

- общеразвивающие упражнения – без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина).

Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе.

С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями;

- самостоятельная работа – сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

Средства укрепления суставно-связочного аппарата

Укрепление голеностопного сустава: – ходьба на внешней части стопы;

– ходьба на внутренней части стопы; – ходьба с пятки на носок до максимального подъема на переднюю часть стопы;

– круговые движения стопы на месте;

– подъем на переднюю часть стопы на гимнастической стенке;

– сидя на полу движения стопы на себя, от себя;

– сидя на полу движения стопы из стороны в сторону;

Для наилучшего укрепления голеностопного сустава упражнения выполняются с эластичной резинкой.

– комплекс упражнений на равновесие «Часы». Укрепление лучезапястного сустава:

– круговые движения кистями рук; – волнообразное движение с сомкнутыми пальцами рук;

– с сомкнутыми пальцами рук движение от себя,

– дриблинг на стене; – работа с силовым эспандером.

Укрепление коленных суставов:

– наклоны вперед;

– ходьба в полуприседе;

– круговые движения в коленных суставах;

Укрепление тазобедренного сустава:

- круговые движения с разворотом бедра на 90 градусов;
- круговые движения туловищем;
- стоя на месте, ноги шире плеч, перенос центра тяжести с одной ноги на другую;
- лежа на спине, с опорой двух рук, колени подтянуты к груди, касание пола коленями из стороны в сторону;

45 – лежа на спине, одна нога прямая, другая двигается под углом 90 градусов по циркулю.

Средства развития быстроты:

- упражнения, требующие быстрой реакции:
- упражнения, которые необходимо выполнять быстро (кувырки, повороты, перевороты и др.).
- движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки.

Средства развития прыгучести:

- упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
- упражнения для изучения и совершенствования техники:
- приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
- отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
- полетной фазы - прыжковых поз;
- прыжки в глубину;

-упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;

-упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

- повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;

- ориентировки по скорости;

- усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;

- игровой и соревновательный методы.

Координация и ловкость. Методика их развития

Развитие координационных способностей (ловкости) необходимо для быстрого и успешного решения двигательных задач, овладения новыми движениями, особенно в таком сложно-координационном виде спорта, как современное пятиборье. Ловкость - способность овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться) и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Координационные способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров отражают качество специализированных восприятий: в плавании - чувство развиваемых усилий в гребковых движениях, времени, темпа, ритма, воды;

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;

- упражнения на быстроту реакции;

- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- подвижные игры с необычными движениями

Гибкость и методика ее развития

Одним из важных физических качеств спортсменов является гибкость (подвижность в суставах). Достаточный уровень развития гибкости обеспечивает способность выполнять движения с большой амплитудой. Особенно большое значение гибкость приобретает в плавании, в основном за счет этого качества и происходит освоение сложных движений в воде детьми на этапе начальной подготовки.

Развитие подвижности в суставах и гибкости осуществляется с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висе на перекладине). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

С целью достижения наилучшего эффекта подвижности в суставах и профилактике травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошей разминки или после основной части тренировочных занятий, а также между отдельными подходами в силовых тренировках (растяжение мышц и сухожилий после силовых упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений).

Средства развития гибкости:

- упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);

- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

- повторный;
- помощь партнера;
- применение отягощений и амортизаторов;
- игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Функция равновесия и методика его развития

Длительность сохранения равновесия — это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же, как критерий тренированности и готовности пловцов к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;

- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

Выносливость и методика ее развития

Определенная направленность воздействия тренировочных нагрузок в плавании и беге способствует развитию различного вида выносливости. На принадлежность упражнений к той или иной зоне в большей степени влияет длительность применяемой нагрузки, чем длина проплываемой или пробегаемой дистанции.

Средствами развития аэробной выносливости также могут быть сами тренировочные занятия при условии постепенного повышения их моторной плотности, подвижные и спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений; низкоинтенсивную интервальную тренировку на средних отрезках на указанных пульсовых режимах.

Наиболее эффективным средством повышения максимальных аэробных возможностей у юных пловцов являются интервальные серии,

выполняемые на средних отрезках со ступенчатым повышением скорости плавания.

Методы развития выносливости:

- равномерный - выполнение задания за заданное время;
- повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
- переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

- общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- специальной - основные виды деятельности;
- общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения.

7. ФОРМЫ АТЕСТАЦИ

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль предусматривает систематическую проверку качества получаемых учащимися знаний и практических умений. Текущий контроль направлен на выявление положительных тенденций и определение проблем в освоении данной общеобразовательной программы.

Текущий контроль включает:

- входящую диагностику;
- контрольные занятия;
- соревнования.

В соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАУ ДО СШ «ФОК «Олимп» в мае каждого учебного года обучающиеся проходят промежуточную аттестацию, а по итогам реализации программы проводится итоговая аттестация.

Формами проведения промежуточной и итоговой аттестации являются контрольные нормативы по ОФП, СФП и тестовые задания по техническим действиям.

Виды контрольных испытаний и оценочные материалы приведены в таблице ниже. Контрольные нормативы по ОФП, СФП и тестовые задания по техническим действиям оцениваются по пятибалльной системе.

Входящая диагностика включает следующие упражнения:

1. Отжимание.
2. Прыжок в длину.
3. Наклон вперед стоя на возвышении.
4. Челночный бег 3х10м

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Материалы промежуточной аттестации 2024-2025г.

№	Контрольные упражнения	Пол	
		М	Д
ОФП		зачет	
1	Бросок набивного мяча 1 кг, м (сидя)	2,0	1,8
2	Наклон туловища вперед стоя на возвышении	-3	-2
3	Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
4	Челночный бег 3*10 м, с	12, 0	12,5

Техника	Зачтено	Незачтено
Проплыть 25м кролем на груди	Оценивается техника плавания. Выполнение упражнения с незначительными нарушениями техники всю дистанцию с 2 остановками.	Не проплыть $\frac{1}{2}$ дистанции
Проплыть 25м кролем на спине	Оценивается техника плавания. Выполнение	Не проплыть $\frac{1}{2}$ дистанции.

	упражнения с незначительными нарушениями техники всю дистанцию с 2 остановками.	
--	---	--

Материалы промежуточной аттестации 2025-2026г.

№	Контрольные упражнения	Пол	
		М	Д
ОФП		зачет	
		М	Д
1	Бросок набивного мяча 1 кг, м (сидя)	2,3	2,0
2	Наклон туловища вперед стоя на возвышении	-2	-1
3	Выкрут прямых рук вперед-назад	+	+
4	Челночный бег 3*10 м, с	11,5	12,0

Техника	Зачтено	Незачтено
Проплыть 50м кролем на груди	Оценивается время и техника плавания. Выполнение упражнения с незначительными нарушениями техники всю дистанцию с 2 остановками	Не проплыть ½ дистанции
Проплыть 50м кролем на спине	Оценивается техника плавания. Выполнение упражнения с незначительными нарушениями техники всю дистанцию с 2 остановками	Не проплыть ½ дистанции

Материалы итоговой аттестации на 2026-2027

№	Контрольные упражнения	Пол	
		М	Д
		зачет	
ОФП			
1	Бросок набивного мяча 1 кг, м (сидя)	2,5	2,3
2	Наклон туловища вперед стоя на возвышении	0	+1
3	Выкрут прямых рук вперед-назад	80см	80см
4	Челночный бег 3*10 м, с	11,0	11,5

Техника	Зачтено	Не зачтено
Проплыть 100 кролем на груди	Оценивается время и техника плавания. Выполнение упражнения с незначительными нарушениями техники всю дистанцию с 2 остановками.	Не проплыть $\frac{1}{2}$ дистанции.
Проплыть 100 м. комплекс	Оценивается время и техника плавания. Выполнение упражнения с незначительными нарушениями техники всю дистанцию с 2 остановками.	Не проплыть $\frac{1}{2}$ дистанции.

Методика выполнения контрольных нормативов

1. Челночный бег

Выполняется 1 раз на время, обязательное требование при пробегании отрезков, коснуться ладонью руки ориентирной линии старта и финиша, за исключением последнего пробегания финишного отрезка.

2. Наклон туловища вперед

Выполняется, стоя на возвышении, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от скамейки. Положение в наклоне фиксируется в течение 3-х секунд. Измеряется расстояние от поверхности скамейки и до кончиков пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

3. Выкрут прямых рук вперед-назад.

Упражнение выполняется с не растягивающейся скакалкой. Исходное положение – стоя, руки перед собой. При выполнении упражнения руки не сгибают в локтевых суставах, движение обеих рук выполняют одновременно. Испытуемому предоставляется три попытки. Измеряется расстояние между большими пальцами кистей рук. В протоколе записывается лучший результат в сантиметрах

4. Бросок набивного мяча из-за головы

Исходное положение и вес мяча зависит от этапа подготовки. Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в метрах от стартовой линии до места падения мяча. В протоколе записывается лучший результат.

9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое оснащение

1. Универсальный спортивный зал.
2. Плавательный бассейн 25 м. - 6 дорожек.
3. Тренажерный зал.
4. Малый бассейн.
5. Доски для плавания-30 шт.
6. Колобашки – 30 шт.

Материально- технические условия

Для тренировок по плаванию, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

1. - спортивный зал;
2. - плавательный бассейн;
3. – колабашки;
4. – доски.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

На занятия по плаванию допускаются:

- Дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.
- При нахождении в бассейне обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения в бассейнах.

Опасными факторами в бассейне являются:

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилki, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);
- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятия в бассейне.

Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

Требования безопасности перед началом занятий

Изучить содержание настоящей инструкции.

С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

Требования безопасности во время занятий

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;

- использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Обучающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;

- хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

- «топить» друг друга;

- снимать шапочку для плавания;

- бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

- прыгать в воду с бортиков и лестниц;

- висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;

- нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

- вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Перечень информационного обеспечения

1. Баранова, В. Плавание, как важнейшее средство оздоровления / В. Баранова, Л. Медведева // Дошкольное воспитание. - 2018. № 6. С. 44-50.
2. Безруких, Н.М. Возрастная физиология. Физиология развития ребёнка/ Н.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер -М.: Издательский центр «Академия», 2016. -С. 258-273.
3. Булгакова, Н. Ж. Методика обучения технике плавания: метод. разработ. для слушателей фак. Усоверш. /Н.Ж. Булгакова.-М.: Б. И.- 2018.-40с.
4. Ганчар, И. Методика преподавания плавания: технология обучения и совершенствования/ И. Ганчар.-Одесса, 2016.-ч.2-696с.
5. Нагорнова Л. В., Волынкин В. И. Игра как метод обучения младших школьников // Гуманитарные исследования. 2019. № 2(50). С. 160–164.
6. Баранин И. Обучение детей плаванию. М.: Физкультура и спорт, 2020. 150с.
7. Булгакова Н. Ж. Обучение плаванию в школе. М.: Просвещение, 2017. 192 с.
8. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. // Плавание. М.: Физкультура и спорт, 2015. С. 37–59.
9. Васильев, В.С. Обучение детей плаванию /В.С. Васильев. -М.: Физкультура и спорт, 2017. -96 с.
10. Козарь В.М. “Пятиборье от Олимпиады к Олимпиаде” /В.М.Козарь - М.: РИО Реалисты, 2017.
11. В.Киселев: Современное пятиборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.
12. Ваньков А.А. “Совершенствование подготовки пятиборцев в плавании: учебное пособие для студентов институтов физической культуры” /А.А.Ваньков - М.: ФиС,2018.
13. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д/с М.- 2019
Богина Т.Л. стр. 45 – 67

14. Макаренко Л.П. Экспериментальное обоснование применения скоростных упражнений в тренировке юных пловцов. С.- П. - стр. 56 - 86.
15. Коробейников Н.К. “Физическое воспитание” /Н.К.Коробейников, А.А.Михеев
16. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. - М.: Просвещение, 2018.
17. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 2019.
18. Васильев В. Обучение плаванию. - М.: Просвещение, 2016.
19. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос, 2019.
20. Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. - Ярославль: Гринго, 2020.
21. Матвеев А.П. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2018.
22. Кузнецова З.И. Физическая культура в школе методика уроков 4-8 классы. - М.: Просвещение, 2017.
23. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: ФиС, 2019.
24. Онопоренко Б.И. Учите детей плавать. - М.: Просвещение, 2019.
25. Пыжов В.В. Обучение плаванию на уроках физкультуры. - М.: Просвещение, 2019.
26. <http://yunost.ucoz.ru>