


ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВНЕШНЕЙ ТОРГОВЛИ»  
МИНИСТЕРСТВА ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«Утверждаю»

Проректор по учебной работе

 Т.В. Анисимова

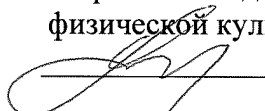
«  »                      2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Обучение плаванию для взрослых». 30 часов»

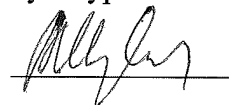
Обсуждена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
кафедры физической культуры  
протокол № 1 от 26 августа 2024 г.

Москва, 2024

Разработчик: директор Спортивно-оздоровительного комплекса, доцент кафедры физической культуры

 Варегина И.Е.

Руководитель структурного подразделения: заведующий кафедрой физической культуры

 Шувалов А.М.

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Общая характеристика программы .....  | 4  |
| 1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....                                      | 4  |
| 1.2. Актуальность программы.....   | 4  |
| 1.3. Цель и задачи программы.....  | 4  |
| 1.4. Нормативная правовая база.....  | 4  |
| 1.5. Планируемые результаты обучения программы.....  | 5  |
| 1.6. Категория обучающихся/слушателей.....   | 5  |
| 1.7. Форма обучения и сроки освоения программы.....  | 6  |
| 1.8. Период обучения и режим занятий.....  | 6  |
| 2. Содержание программы.....   | 6  |
| 2.1. Планируемый календарный учебный график.....   | 6  |
| 2.2. Учебный план.....   | 6  |
| 2.3. Содержание учебного плана.....  | 7  |
| 3. Организационно-педагогические условия .....   | 13 |
| 3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию<br>образовательного процесса..... | 13 |
| 3.2. Материально-технические условия реализации программы.....                                       | 15 |
| 3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....  | 15 |

Приложение 1

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на вовлечение лиц 18 лет и старше в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни.

### 1.2. Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания: создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся; формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом; обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма; являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### 1.3. Цель и задачи программы

#### Цель:

Создание условия для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники плавания, формирования навыков безопасного поведения на воде.

#### Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья;
- популяризировать плавание как вид спорта и активный отдых;
- формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием;
- обучать технике разных способов плавания;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать навыки безопасного поведения на воде.

### 1.4. Нормативная правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию для взрослых». 30 часов» разрабатывалась на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-127).
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 г. № 09-3241 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы»).
- Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская Академия Внешней Торговли Министерства Экономического развития Российской Федерации».

### **1.5. Планируемые результаты обучения программы**

В результате обучения обучающиеся должны знать:

- о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;
- стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин));
- использование основных средств и методов обучения технике способов плавания. должны уметь:
- владеть правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне;
- выполнять комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;
- демонстрировать технику проплывания отрезков различными стилями плавания, выполнять старты и повороты;
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании;
- способы прикладного плавания, способы транспортировки утопающего, способы освобождения от захватов в воде;
- осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки; знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании;
- проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию.
- проплывать дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации.

### **1.6. Категория обучающихся/слушателей**

Программа ориентирована на лиц 18 лет и старше, имеющих начальный уровень подготовки по плаванию. Основным критерием для формирования групп является начальная подготовленность обучающегося.

Допуском для занятий является действительная на момент заключения договора медицинская справка от врача с указанием группы здоровья, анализами и отсутствием противопоказаний для занятий оздоровительным плаванием.

### 1.7. Форма обучения и сроки освоения программы

Форма обучения очная.

Трудоемкость программы 30 академических часов,

Срок освоения программы 4 месяца.

### 1.8. Период обучения и режим занятий

Период обучения по программе с сентября по декабрь, с января по май.

Занятия проводятся в плавательном бассейне Спортивно-оздоровительного комплекса ВАВТ, расположенного по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1. Наполняемость группы от 6 до 10 человек.

Режим занятий: два занятия в неделю (длительность одного занятия 45 минут), по утвержденному расписанию.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Планируемый календарный учебный график

Таблица 1

| 1 месяц | 2 месяц | 3 месяц | 4 месяц |
|---------|---------|---------|---------|
| УЗ      | УЗ ИЗ   | УЗ ИЗ   | УЗ ИЗ   |

УЗ - учебные занятия, ИЗ- итоговое занятие

### 2.2. Учебный план

Таблица 2

| №  | Наименование темы  | Общая трудоемкость, час | Контактная работа, час. |   |  | С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час. |                      |  | Самостоятельная работа, час | Текущий контроль успеваемости | Промежуточная аттестация |  |  |
|----|--|-------------------------|-------------------------|---|--|---|----------------------|--|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------|--|--|
|    |  |                         | Всего                   | В том числе                                 |  | Всего   | В том числе          |  |                             |                               |                          |  |  |
|    |  |                         |                         | Лекции / в интерактивной форме <sup>6</sup> | Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме |   | Практические занятия | Лекции/ в интерактивной форме <sup>6</sup> |                             |                               |                          | Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме | Практические (семинарские) занятия / в интерактивной форме |
| 1  | 2  | 3                       | 4                       | 5   | 6  | 7   | 8                    | 9  | 10                          | 11                            | 12                       | 13   | 14   |
| 1. | Вводное занятие. Обучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине. | 10                      | 10                      | -   | -  | 9   | -                    | -  | -                           | -                             | -                        | -  | 1  |
| 2. | Обучение и совершенствование плавания способами брасс, баттерфляй.                                       | 10                      | 10                      | -   | -  | 9   | -                    | -  | -                           | -                             | -                        | -  | 1  |

|    |  |    |    |   |   |    |   |   |   |   |   |   |   |
|----|--|----|----|---|---|----|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Обучение скоростному плаванию. Прикладное плавание. Совершенствование техники стартов и поворотов. | 10 | 10 |   |   | 9  |   |   | - | - | - | - | 1 |
|    | Итого:   | 30 | 30 | - | - | 27 | - | - | - | - | - | - | 2 |

### 2.3. Содержание учебного плана

**Тема № 1.** Вводное занятие. Обучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, техники стартов и поворотов.

**Техника безопасности,** Правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых и раздевалках, в здании Спорткомплекса. Правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях. Особенности поведения в бассейне, оборудование бассейна, разделительные дорожки, стартовые тумбы, инвентарь для занятий плаванием.

**Врачебный контроль.** Наблюдение за состоянием здоровья во время нахождения на занятиях. Роль физической культуры и спорта (укрепление здоровья и физического развития, оздоровление, проведение досуга).

**Личная гигиена и закаливание организма:** методы и средства закаливания. Личная гигиена. Понятие о соблюдении личной гигиены. Требования к хранению и использованию личных вещей, и инвентаря, предназначенных для занятий плаванием.

**Общая физическая и плавательная подготовка.** Обучение упражнениям, развивающим силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения на исправление допущенных ошибок при изучении стилей плавания и гребковых движений в воде.

**Специальная физическая и плавательная подготовка.** Ориентирование в воде, упражнения на задержку дыхания, плавание под водой и в различных комбинациях. Плавание со вспомогательными средствами.

#### Техническая подготовка.

**Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.**

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

**Повороты и старты.** Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

**Кроль на груди.** Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая

подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки. Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

**Кроль на спине.** Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем). Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется. Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

**Итоговое оценочное занятие.** Проводится в виде контрольных упражнений для оценки усвоения материала

| №  | Упражнение (базовый уровень)              |
|----|---|
| 1. | 50, 25 м кроль на груди без учета времени |
| 2. | 50, 25 м кроль на спине без учета времени |



## План занятий по теме № 1.

- Занятие 1. Вводное занятие. Краткие сведения о плавании. Техника безопасности на занятиях. Медицинский контроль. Правила посещения СОК. Проверка плавательной подготовленности.
- Занятие 2. Комплекс ОРУ. Упражнения на согласование движений в плавании кролем на груди в полной координации движений, улучшение координации движений. Дистанционное плавание. Совершенствование техники плавания кроль на спине. Развитие общей выносливости. Игра в водное поло.
- Занятие 3. Комплекс ОРУ. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники плавания шестиударным кролем на груди. Комбинированные упражнения. Развитие координационных способностей. Дистанционное плавание кролем на спине. Развитие общей выносливости. Эстафеты.
- Занятие 4. Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кроль на груди с различными циклами работы ног: двух-, четырёх-, шестиударный кроль на груди. Улучшение общей координации движений. Обучение прыжкам в воду.
- Занятие 5. Комплекс ОРУ. Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на груди: дистанционное плавание, исправление ошибок в технике плавания. Закрепление умения поворота маятника. Развитие общей выносливости. Нырание.
- Занятие 6. Обучение технике плавания кролем на спине: дистанционное плавание, исправление ошибок в технике плавания. Развитие общей выносливости. Обучение прыжкам в воду. Игра в водное поло.
- Занятие 7. Обучение плаванию кроль на груди с разными циклами дыхания. Дистанционное плавание кролем на груди с поворотом маятник. Развитие выносливости. Обучение прыжкам в воду.
- Занятие 8. Обучение технике плавания кроль на груди с различными циклами работы ног: двух-, четырёх-, шестиударный кроль на груди. Улучшение общей координации движений. Нырание.
- Занятие 9. Обучение плаванию кроль на спине с разными циклами дыхания. Дистанционное плавание кролем на спине с поворотом маятник. Развитие выносливости. Обучение прыжкам в воду.
- Занятие 10. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала.

**Тема № 2.** Обучение и совершенствование техники плавания способами брасс, баттерфляй.

**Общая физическая и плавательная подготовка.** Обучение упражнениям, развивающим силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения на исправление допущенных ошибок при совершенствовании стилей плавания и гребковых движений в воде. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами

(резина, ласты). Дыхательные упражнения. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья, для мышц плеча. Упражнения для быстроты и ловкости. Упражнения для развития выносливости

**Специальная физическая и плавательная подготовка.** Ориентирование в воде, упражнения на задержку дыхания, плавание под водой и над водой, в различных комбинациях. Плавание со вспомогательными средствами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития координации. Имитационные упражнения.

### **Техническая подготовка**

**Баттерфляй.** Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах). Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед. Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются) Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

**Брасс.** Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнапльвного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылком мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды) Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер). Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без напльвного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без напльвного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

**Итоговое оценочное занятие.** Проводится, чтобы выявить уровень освоения программы обучающимися. Проводится в виде контрольных упражнений для оценки усвоения материала.

| <b>№</b> | <b>Упражнение (базовый уровень)</b>        |
|----------|--|
| 3.       | 50, 25 м брасс без учета времени           |
| 4.       | 50, 25 метров баттерфляй без учета времени |

## План занятий по теме № 2.

- Занятие 1. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование техники плавания брассом. Совершенствование техники работы ног и рук при плавании брассом. Эстафеты с предметами.
- Занятие 2. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование техники плавания брассом. Формирование техники дыхания при плавании брассом. Эстафеты без предметов.
- Занятие 3. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование техники плавания брассом. Развитие координации движений. Нырание.
- Занятие 4. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование согласования движений рук и ног при плавании брассом. Эстафеты с предметами.
- Занятие 5. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование техники плавания баттерфляем. Развитие общей выносливости в процессе плавания. Эстафеты без предметов.
- Занятие 6. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование техники плавания баттерфляем. Формирование рациональных сочетаний движений рук, ног и дыхания Игра в водное поло.
- Занятие 7. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование техники плавания баттерфляем. Развитие специальной выносливости. Эстафеты с предметами.
- Занятие 8. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование техники плавания брассом, баттерфляем. Повышение функциональных возможностей. Эстафеты без предметов.
- Занятие 9. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование техники плавания брассом, баттерфляем. Совершенствование техники стартов и поворотов. Эстафеты с предметами.
- Занятие № 10. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала.

**Тема № 3.** Обучение скоростному плаванию. Прикладное плавание. Совершенствование техники стартов и поворотов.

**Общая физическая и плавательная подготовка.** Обучение упражнениям, развивающим силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения на исправление допущенных ошибок при совершенствовании стилей плавания и гребковых движений в воде. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами

(резина, ласты). Дыхательные упражнения. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья, для мышц плеча. Упражнения для быстроты и ловкости. Упражнения для развития выносливости.

**Специальная физическая и плавательная подготовка.** Плавание со вспомогательными средствами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития координации. Имитационные упражнения. Скоростное плавание. Плавание на резиновом тросе.

### **Техническая подготовка**

Спортивные способы плавания. Плавание со вспомогательными средствами, совершенствование техники способов плавания «дельфин», «кроль на спине», «брасс», «кроль на груди» в согласовании с работой рук и ног и дыханием. Совершенствование техники гребковых движений рук и ног. Комплексное плавание (плавание с различными комбинациями рук и ног на координацию движений). Совершенствование техники гребковых движений руками (в согласованности с дыханием, скольжения). Совершенствование техники гребковых движений ногами (на месте, в согласованности с дыханием). Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине (в согласованности с дыханием, работой рук и ног). Совершенствование техники плавания способом брасс (в согласованности с дыханием, работой рук и ног). Совершенствование техники плавания способом дельфин (в согласованности с дыханием, работой рук и ног). Обучение скоростному плаванию кролем на спине и на груди, брассом и баттерфляем.

**Прикладное плавание.** Освоение техники способов прикладного плавания Освоение техники приемов освобождения от захватов утопающего. Освобождение от захватов спереди: захват за одну или обе руки, захват за туловище двумя руками, захват за шею или голову, захват за ногу. Освобождение от захватов сзади: за обе руки, за туловище под руками, захват за шею. Освоение техники приемов транспортировки утопающего. Применение техники комбинированного плавания для транспортировки утопающего. Способы транспортирования пострадавшего в воде.

**Старты и повороты.** Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10 м со старта под команду на время. Стар при смене этапов в эстафетном плавании. Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15 м, включающего в себя поворот.

### **Итоговое оценочное занятие по теме № 3**

| <b>№</b> | <b>Упражнение (базовый уровень)</b>        |
|----------|--|
| 1.       | 100м комплексное плавание с учетом времени |
| 2.       | Поднятие груза со дна бассейна (гантель)   |
| 3.       | Проныривание от бортика на дальность       |
| 4.       | Транспортировка пострадавшего 25 метров    |

### **План занятий по теме № 3.**

- Занятие 1. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование скоростного плавания кролем на груди. Развитие скоростных навыков. Освоение техники прикладного плавания.
- Занятие 2. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование скоростного плавания кролем на спине. Развитие скоростных навыков. Освоение техники прикладного плавания.

- Занятие 3. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование скоростного плавания брассом. Развитие скоростных навыков. Нырание. Поднятие груза со дна бассейна.
- Занятие 4. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование скоростного плавания баттерфляем. Развитие скоростных навыков. Освоение техники освобождения от захватов в воде.
- Занятие 5. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование переменного и скоростного плавания кролем на спине и на груди. Развитие скоростной выносливости. Освоение техники транспортировки утопающего.
- Занятие 6. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование переменного и скоростного плавания брассом. Развитие скоростной выносливости. Освоение техники транспортировки утопающего.
- Занятие 7. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование переменного и скоростного плавания баттерфляем. Развитие скоростной выносливости. Освоение техники освобождения от захватов в воде.
- Занятие 8. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование техники комплексного плавания. Повышение функциональных возможностей. Освоение техники освобождения от захватов в воде.
- Занятие 9. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Совершенствование техники комплексного плавания. Развитие специальной выносливости. Применение техники комбинированного плавания для транспортировки утопающего.
- Занятие 10. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

#### 3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 3

| Ф.И.О. преподавателя      | Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации диплому  | Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация | Стаж работы в области профессиональной деятельности | Стаж педагогической работы |                                    | Наименование читаемой дисциплины |
|---------------------------|---|---|---|----------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|                           |   |   |   | Всего                      | В том числе по читаемой дисциплине |                                  |
| Варегина Ирина Евгеньевна | 1986г. Московский Институт Радиотехники Электроники и Автоматики. Инженер-конструктор-технолог ЭВА. Курсы переподготовки: 2011 г. Российский Государственный Социальный Университет Преподавание и организация учебно-тренировочного процесса в спортивных и образовательных организациях | Штатный, доцент Мастер спорта России по водному поло.   | 39  | 32                         | 32                                 | Плавание, фитнес                 |

|                                   |  |   |    |    |    |                        |
|-----------------------------------|--|---|----|----|----|------------------------|
| Хорьков<br>Вадим<br>Владимирович  | 1990 г. – Государственный<br>Центральный ордена<br>Ленина институт<br>физической культуры.<br><b>Специальность</b> -<br>физическая культура и<br>спорт<br><b>Квалификация</b> -<br>Преподаватель физической<br>культуры, тренер по<br>плаванию   | Штатный, доцент<br>Мастер спорта СССР<br>по плаванию  | 34 | 8  | 8  | Плавание               |
| Сундетова<br>Улжан<br>Шапхатовна  | . 1997 г. "Российская<br>Государственная академия<br>физической культуры"<br>Специальность: "<br>Физическая культура"<br>Специализация: " Теория<br>и методика преподавания<br>плавания"<br>2001 г. " Всероссийский<br>научно-исследовательский<br>институт физической<br>культуры и спорта" | Штатный<br>Мастер спорта по<br>плаванию кандидат<br>педагогических наук<br>Учёное звание:<br>доцент   | 26 | 26 | 26 | Плавание               |
| Калинина<br>Татьяна<br>Николаевна | 1988г. Государственный<br>Центральный ордена<br>Ленина институт<br>физической культуры.<br><b>Специальность</b> -<br>физическая культура и<br>спорт<br><b>Квалификация</b> -<br>Преподаватель физической<br>культуры, тренер по виду<br>спорта.  | Штатный, ,<br>инструктор по<br>физической культуре,<br>старший<br>преподаватель.<br>Мастер спорта СССР<br>по плаванию.<br>Заслуженный тренер<br>России по плаванию. | 36 | 21 | 21 | Плавание               |
| Башина<br>Екатерина<br>Алексеевна | 2013г. -Харьковская<br>Государственная Академия<br>физической культуры,<br>специальность<br>«Физическое воспитание»,<br>С присвоением<br>квалификации специалиста<br>по физическому<br>воспитанию и спорту,<br>преподавателя высших<br>учебных заведений.                                    | Штатный, старший<br>преподаватель. Мастер<br>спорта по<br>синхронному<br>плаванию.  | 20 | 20 | 20 | Синхронное<br>плавание |
| Обувалов<br>Игорь<br>Викторович   | 1986 г. – Государственный<br>Центральный ордена<br>Ленина институт<br>физической культуры.<br><b>Специальность</b> –<br>физическая культура и<br>спорт<br><b>Квалификация</b> –<br>Преподаватель физической<br>культуры и спорта   | Штатный, инструктор<br>по физической<br>культуре, старший<br>преподаватель. Мастер<br>спорта по плаванию и<br>современному<br>пятиборью.                            | 8  | 8  | 8  | Плавание               |
| Козлов<br>Александр<br>Сергеевич  | 2002 г.<br>Российская<br>государственная академия<br>физической культуры<br>Специалист по физической<br>культуре   | Совместитель,<br>инструктор по<br>физической культуре.<br>Тренер-преподаватель<br>высшей категории.   | 16 | 16 | 16 | Плавание               |

### 3.2. Материально-технические условия реализации программы

**Бассейн Спортивно-оздоровительного комплекса ВАВТ** – длина 25 метров, 4 дорожки, 4 стартовые тумбы, джакузи. **Оборудование:** система хронометража, трибуны для зрителей, подводные тренажеры, 3 инфракрасные кабины, ворота для водного поло, инвентарь для плавания и аквааэробики, робот-пылесос для очистки дна и стен. Расположен по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1.

### 3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Основные формы занятий:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях

Основные методы занятий:

- игровой.
- соревновательный.
- круговой.
- повторный.
- равномерный.
- контрольный

Основные средства занятий:

- общеразвивающие упражнения.
- игровые упражнения.
- скоростно-силовые упражнения.
- упражнения на выносливость.

**Структура занятия:**

**Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.**

**Вводная часть** проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает занимающихся к выполнению задач основной части урока.

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

**В заключительной части** занятия необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение.

### **Основная литература:**

1. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516564>

2. Булгакова, Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: Методические рекомендации / Булгакова Н.Ж. - Москва: Спорт, 2016. - 70 с.:ISBN 978-5-906839-03-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913>.



**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способом плавания (кроль на груди, кроль на спине)**

1. Исходное положение – стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения, и уметь держать туловище при плавании напряженным.
2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.
3. Исходное положение – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.
4. Исходное положение – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.
5. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука впереди, другая, сзади у бедра. В этом положении, круговые, попеременные движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.
6. Исходное положение – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Скрестное движение ногами. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.
7. Исходное положение – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Попеременное движение ногами вверх-вниз. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.
8. Имитация движений изучаемого способа – 5 минут.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на бортике бассейна для обучения спортивным способом плавания (брасс, баттерфляй)**

1. Исходное положение – стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения, и уметь держать туловище при плавании напряженным.
2. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.
3. Исходное положение - стоя, стопы развернуты в стороны. Медленно присесть, сохраняя прямое положение туловища и, разводя колени в стороны; вернуться в исходное положение.
4. Исходное положение - стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.
5. Исходное положение - стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.
6. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руки впереди. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.
7. Согласование движений руками с дыханием изучаемым способом. Вдох выполняется вначале гребка руками, все остальное время продолжается выдох.
8. Имитация движений изучаемого способа.

