

**ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»
ГОРОДА ТОБОЛЬСКА (МАУ ДО «ДЮСШ №2»)**

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 12.09.2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта ПЛАВАНИЕ**

Направленность: **физкультурно-спортивная**
Уровень программы: **стартовый**
Возраст обучающихся: **6-17 лет**
Нормативный срок освоения: **1 год (72 часа)**

Авторы-составители:

Середкина Светлана Александровна, тренер-преподаватель,
первой квалификационной категории
Андроняк Ольга Владимировна, методист

Тобольск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Цель и задачи программы	11
1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА	13
1.1. Учебный план	13
1.2. Содержание программы	15
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	22
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	25
3.1. Формы аттестации	25
3.2. Оценочные материалы	25
3.3. Методические материалы	30
3.4. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы	31
3.5. Условия реализации программы	34
3.5.1. Материально-техническое обеспечение	34
3.5.2. Кадровое обеспечение	35
3.5.3. Информационное обеспечение	36
3.5.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях	37
3.6. Календарный учебный график	41
3.7. Список использованной литературы	50
ПРИЛОЖЕНИЯ	52

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа направлена на популяризацию циклических видов спорта, является документом для организации работы в спортивно-оздоровительных группах постоянного и временного состава по виду спорта «плавание».

Нормативной базой для разработки Программы является:

— федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;

— федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2020);

— постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 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 Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;

— приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

— приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 01 марта 2023 г.);

— методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, направленные письмом Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04;

— методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленные письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

— региональный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом Совета по реализации национальных проектов в Тюменской области от 06.12.2018 № 2 (в редакции от 30.01.2019 г.).

Актуальность данной программы обусловлена важным значением плавания как жизненно необходимого человеку навыка. В последнее время открывается большое количество аквапарков, водных аттракционов, и люди чаще стали выезжать на реки, озера, моря. Дети круглый год находятся вблизи различных водоемов, в связи с этим возрастает риск несчастных случаев на воде. По данным Госкомстата России до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде — до 30%. Поэтому одно из важнейших значений массового обучения

плаванию детей – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев.

Актуальность программы заключается также в профориентационной направленности, поскольку плавание имеет большое прикладное значение. Нырание в глубину и длину, транспортировка человека, эти навыки необходимы людям самых разных профессий: рыбакам, геологам, морякам, водолазам, работникам МЧС.

Новизна программы состоит в комплексном подходе к обучению и оздоровлению обучающихся: наряду с традиционными методами применяются упражнения из лечебной гимнастики и аква аэробики.

Отличительные особенности программы от уже существующих в данной области заключаются в том, что учебный материал позволяет не только научить детей безбоязненно держаться на воде, проплыть заданные дистанции, но и содействует укреплению здоровья и повышению иммунитета посредством закаливания организма и укрепления дыхательной функции. Материал данной программы предусматривает занятия с детьми разного возраста, уровня подготовленности и физического развития.

Направленность программы по содержанию - физкультурно–спортивная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая.

Уровень освоения программы – стартовый.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию, стимулируют деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Применение в педагогическом процессе технологий обучения, основанных на современной, постоянно развивающейся вариативной технике спортивного плавания, в том числе с использованием методик углубленного

изучения техники спортивных способов плавания, нестандартных упражнений (плавание на боку, плавание на спине «брассом», отдельных упражнений из аква аэробики и т.п.); прикладных упражнений: плавание с отягощением, буксировкой, применением плавательного оборудования. Построение занятий на основе игрового (для детей 6-11 лет) и соревновательного (для детей 12-17 лет) метода способствует созданию повышенного эмоционального фона, позволяет сохранить высокий творческий тонус и активность детей, ведёт к более глубокому усвоению программного материала.

Большое внимание в процессе обучения уделяется психологической подготовке детей, обучающихся плаванию: устранению страха перед водой, укреплению веры в свои силы. С детьми 6-10 лет основными задачами психолого-педагогической работы являются: формирование устойчивых мотивов к занятиям физкультурой и спортом, создание комплексной установки на обучение, удовлетворение потребности детей в спортивно-игровой деятельности. Чтобы занятия были эмоциональными, успешно используются игровые и соревновательные ситуации. При работе с детьми 11-13 лет главное внимание уделяется закреплению установки на спортивно-оздоровительное самосовершенствование, развитие спортивно важных качеств характера и волевых качеств, необходимых для освоения тренировочных заданий. Занимающиеся обучаются самоконтролю и умению сознательно управлять своим состоянием. Для подростков 14-17 лет основными задачами психологической подготовки обучающихся являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение разнообразными приемами самоконтроля, самовнушения и саморегуляции состояний во время занятий.

Реализация программы позволит повысить основной уровень физического развития детей, укрепить здоровье и привить спортивный образ жизни.

Адресат программы: дети 6 – 17 лет.

Характеристика контингента. Учебные группы формируются в соответствии с возрастом без предварительного отбора из детей с разным уровнем стартовой готовности, не имеющих медицинских противопоказаний. Выявление запроса на содержание и формы обучения происходит посредством собеседования с обучающимися, их родителями (законными представителями) при приеме на обучение. Младшие школьники (6-11 лет) большей частью проявляют интерес к занятиям физической культурой, в том числе плаванием, спортивными играми на воде. В младшем школьном возрасте начинается перестройка всех психических процессов и функций. Происходит функциональное совершенствование мозга, развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится все более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения, и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. Поэтому на занятиях тренер-преподаватель в большей степени использует элементы игры для обучения и привлечения внимания обучающихся. Дети средней и старшей возрастной группы (12-17 лет) заинтересованы в освоении разных стилей плавания, совершенствовании техники плавания, участии в соревнованиях. Подростковый период обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, но чаще, как возраст полового созревания. Развивается мышление. Происходят преобразования в самых различных сферах психики. Кардинальные изменения касаются мотивации. Элементы игры на занятиях уходят на второй план, начинает преобладать соревновательная составляющая. Для конкретизации запроса и определения стартовых возможностей педагоги проводят индивидуальное собеседование и практические занятия с ребенком на первичных этапах обучения.

Форма обучения – очная.

Формы организации тренировочного процесса: групповые тренировочные занятия, соревнования. Вид занятия определяется целевыми задачами (развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений)

и организационной формой: занятие изучения и закрепления знаний и способов деятельности; занятие обобщения и систематизации знаний и способов деятельности; контрольное занятие; комбинированное занятие. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части, большее количество времени занимает практическая часть. Теоретической части отводится на каждом занятии до 5 минут, она включает в себя необходимую информацию о технике безопасности, теме и предмете знания.

Принципы обучения общие и дидактические.

Общие:

1) целостность - программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья занимающихся;

2) прикладная направленность – знания, двигательные умения и навыки, приобретенные в процессе освоения программы, будут полезны в повседневной жизни ребенка;

3) оздоровительная направленность - предполагает учет степени оздоровительной ценности средств физической культуры, регулярность и рациональность использования физической нагрузки, наличие врачебно-педагогического контроля.

Дидактические:

1) научность – изучение двигательных действий построено на научно обоснованной методике в соответствии с требованием техники;

2) сознательное и активное обучение – организация педагогического процесса с применением методов и приемов активного обучения (игровой, соревновательный), направленных на повышение интенсивности тех потребностей занимающихся, которые совпадают с целями обучения;

3) наглядность – использование возможностей всех анализаторов, в том числе зрительного, слухового, тактильного, мышечно-двигательного и других при изучении двигательных действий и техники видов спорта;

4) доступность и индивидуальность – оптимальная мера трудности (от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному); учет таких индивидуальных особенностей занимающихся, как возраст, пол, уровень физического развития;

5) систематичность, постепенность - непрерывность процесса обучения; постепенное увеличение сложности разучиваемых упражнений, а также физической нагрузки.

Приемы и методы обучения:

— словесные: объяснение, пояснение, комментарии, беседа, команды, указания;

— наглядные: непосредственный и опосредованный показ;

— практические: методы целостного и целостно-раздельного разучивания упражнений;

— методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: соревновательный, игровой.

Методы развития физических качеств, называемые еще методами тренировки, подразделяются на:

– равномерный (равномерное преодоление расстояния с заданной интенсивностью);

– переменный (равномерное преодоление с различными ускорениями по ходу дистанции);

– повторный (повторное преодоление заданных отрезков с заданной интенсивностью);

– интервальный (повторное преодоление отрезков с заданной интенсивностью, но строго регламентированным, как правило, незначительным интервалом отдыха).

Каждый метод может использоваться при плавании как в полной координации, так и по частям (элементам), а также с чередованием полной координации и отдельных элементов.

Основными спортивными *средствами* тренировки являются физические упражнения: общеразвивающие и специальные упражнения на суше; подготовительные упражнения на воде и под водой; упражнения для разучивания техники плавания с опорой и без; игры и игровые упражнения. Технику способов плавания осваивают в следующем порядке: формирование представления о способе в целом; разучивание отдельных движений; соединение разученных движений. Последовательность обучения: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Наполняемость групп. Набор в группы осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних без предъявления требований к уровню физической подготовки при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом и наличии медицинской справки с допуском к занятиям по плаванию.

Минимальная наполняемость группы – 15 человек, максимальная – 20 человек.

Объем программы – 72 учебных часа.

Нормативный срок освоения – 1 год.

Режим занятий. Программа рассчитана на 36 учебных недель. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного занятия – 40-45 минут в зависимости от возраста обучающихся.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: гармоничное развитие физических способностей и духовно-нравственных качеств личности детей, интереса к занятиям физической культурой и спортом в процессе овладения комплексом физкультурно-спортивных знаний и элементами техники и тактики спортивного плавания, создание благоприятных условий для выбора вида спорта.

Задачи программы:

1) развивающие:

- формирование здорового образа жизни;
- укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- увеличение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие общих координационных и кондиционных (выносливости) способностей;
- развитие коммуникативных навыков, обучающихся;
- развитие инициативности, самостоятельности, волевых качеств;

2) образовательные:

- формировать знания в области физической культуры, техники безопасности при занятиях плаванием;
- формировать и совершенствовать жизненно необходимые двигательные умения и навыки;
- обучить новым видам движений, необходимых для освоения циклических видов спорта;
- обучить основам техники плавания кролем на груди и спине;
- формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;

3) воспитательные:

- формирование морально–этических норм спортивного поведения;

— воспитание качеств и черт личности: организованность, дисциплинированность, внимательность, доброжелательность, взаимопомощь, честность, решительность и упорство;

— формирование стойких гигиенических навыков;

— формирование потребности к здоровому образу жизни, устойчивого интереса к занятиям плаванием.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Программа включает в себя основные сведения о виде спорта «плавание», обучает технике общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств, необходимых пловцу, базовым элементам техники плавания кролем на груди и спине.

1.1. Учебный план

Тренировочный процесс в рамках программы организуется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель. Учебный план предусматривает теоретические и практические тренировочные занятия по общефизической подготовке, технико-тактической подготовке, другим видам спорта и подвижным играм, а также проведение контрольного тестирования, осуществление постоянного педагогического контроля (таблица 1).

Распределение времени в учебном плане на основные виды подготовки осуществляется с учетом возраста обучающихся и их возможностей, в соответствии с конкретными задачами подготовки. Основное внимание уделяется общей физической подготовке, обучению элементам техники плавания.

Учебный план программы

№	Раздел подготовки/тема	Очная форма обучения				Формы итоговой аттестации
		Количество часов				
		Всего	Теория	Практик а		
	Количество часов в неделю	2				
	Количество занятий в неделю	2				
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта						
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале.	0,5	0,5	-	Проверочная беседа	
1.2.	Инвентарь и экипировка пловца	0,5	0,5	-		
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	0,5	0,5	-		
1.4.	Физическая культура и спорт в России. Развитие плавания как вида спорта	0,5	0,5	-		
Раздел 2. Общая физическая подготовка						
2.1.	Строевые упражнения	6	0,75	5,25	Педагогическое наблюдение	
2.2.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами	14	1,75	12,25		
2.3.	Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой плавания на суше и в воде	14	1,75	12,25	Педагогическое наблюдение, выполнение игровых правил	
2.4.	Подвижные игры	6	0,75	5,25		
Раздел 3. Вид спорта – плавание						
3.1.	Обучение технике дыхания пловца	6	0,75	5,25	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения	
3.2.	Обучение технике плавания кролем на груди и спине	18	2,25	15,75		
3.3.	Обучение технике старта и поворотов	4	0,5	3,5		
Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование						
4.1.	Контрольное занятие	1	-	1	Соревнования	
4.2.	Тестирование	1		1	Выполнение контрольных упражнений	
	Итого:	72	10,5	61,5		

1.2. Содержание программы

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в бассейне и в спортивном зале.

Правила поведения в бассейне и на открытой воде. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении утопающих, первая помощь при травмах и несчастных случаях. Знакомство с инвентарем и оборудованием для обеспечения безопасности пловца. Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций, использование схем, моделей, картинок, знаков.

1.2. Инвентарь и экипировка пловца

Купальник, плавки, шапочка, очки. Правила ухода за экипировкой. Доска для плавания, лопатки, ласты.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена: Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур, умывание, душ, баня, купание. Гигиена физических упражнений.

Закаливание: Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях плаванием. Использование естественных природных сил солнца, воздуха и воды для закаливания организма. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена.

Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе. Питание и его значение.

1.4. Физическая культура и спорт в России. Развитие плавания как вида спорта

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Оздоровительная и прикладная направленность плавания. Правила, организация и проведение соревнований. Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов. Краткая характеристика развития плавания и спорта в городе. Антидопинговые правила в современном спорте.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила выполнения физических упражнений, игр.

Практические занятия

2.1. Строевые упражнения

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!». Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

2.2. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

Упражнения на суше: Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях. Подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине. Подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине. Прыжки. Сгибания и разгибания рук, рывки, круговые движения ногами, махи ногами, приседания, выпады. Бег. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

Упражнения для повышения подвижности суставов: повороты тела с наибольшей амплитудой; круговые движения плечевых суставов вперед, назад; круговые движения коленных суставов во внутрь и наоборот; круговые движения голеностопных суставов вправо и влево, вокруг по часовой и против часовой стрелки; упражнение «лягушка».

Упражнения для развития координации движений: круговые движения руками одна вперед, другая назад; приседание на одной ноге.

В воде: плавание на руках, ногах, в координации, комплексное плавание, плавание с задержкой дыхания, ныряние, кувырки и подвижные игры. Использование методики Т. Лафлина «Полное погружение».

2.3. Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для овладения техникой плавания на суше и в воде

На суше: упражнения на быстроту: быстрое выполнение имитационных движений руками, быстро прыгнуть вверх и быстро присесть и т.д.

Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Имитационные упражнения для плавания. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди, выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Подготовительные упражнения для освоения с водой и в воде: «звездочка» на груди и на спине, отдых на воде с максимально возможной продолжительностью; упражнения «поплавок» и «медуза» с задержкой дыхания и постепенным выдохом в воду; скольжение на груди на дальность; ныряние на дальность с доставанием игрушек со дна; различные развлечения на воде. Элементарные движения рук и ног в воде. Упражнения для освоения дыхания в воде, «Водолазы», «Морская звезда», «Утка – нырок». Различные передвижения в воде и под водой, упражнение «Стрелочка» на груди, на спине с работой ног в воде, без работы ног в воде; подготовительные

упражнения в воде с инвентарем для изучения способа плавания кроль на груди, на спине (дощечка, калабашка, ласты и т.п.).

В воде: комплексы физических упражнений для развития выносливости, силы и быстроты; использование дополнительного оборудования (доски, колобашки, лопатки, ласты). Для развития выносливости – плавание на длинные дистанции. Для развития скорости – быстрое выполнение движений (проплавание коротких дистанций, быстрота выполнения поворотов и стартов). Эстафетное плавание.

Упражнения для развития физических качеств, необходимых пловцу, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Упражнения для развития физических качеств пловца

Направленность упражнений	Упражнения
Совершенствование длины «шага»	<ul style="list-style-type: none"> - плавание с минимальным количеством гребков (в координации и при помощи рук); - плавание с заданным количеством гребков на длительность дистанции (в координации и при помощи рук); - плавание, выполняя гребки одной рукой; - плавание «на сцепление»; - плавание с акцентом на различных фазах гребка; - плавание в ластах с минимальным количеством гребков; - плавание с обгоном; - плавание на дальность с минимальным количеством гребков.
Увеличение скорости	<ul style="list-style-type: none"> - Плавание с заданным количеством гребков и увеличение скорости; - плавание отрезков различной длины с максимальной скоростью; - буксировка с повышенной скоростью; - эстафеты, игры с ускорениями.
Повышение темпа движений	<ul style="list-style-type: none"> - Плавание с увеличением частоты гребковых движений при постоянной длине шага - выполнение нескольких циклов гребковых движений с максимальной частотой (чередую с равномерным плаванием);

Продолжение таблицы 2

	- плавание с нарастающей частотой гребков.
Совершенствование чувства воды при гребке	- Плавание в лопатках различной формы; - плавание с выполнением ускоренных гребков по траектории «восьмерки» (на груди и на спине)
Совершенствование силовых возможностей за счет обтекаемости	- Скольжение с различными положениями рук, головы, туловища (на груди, на спине, на боку); - плавание в ластах с различным положением рук; - плавание с различными дополнительными сопротивлениями; - плавание с различными поддерживающими средствами.
Развитие силы тяги	- Плавание с дополнительными сопротивлениями (буксировка); - плавание с дополнительными отягощениями; - плавание в лопатках; - плавание коротких отрезков с максимальной интенсивностью (в координации).
Увеличение коэффициента координации	- Плавание кролем и на спине с различной координацией (2-х, 4-х, 6-и ударные варианты); - плавание брассом с чередованием двух гребков руками и одного толчка ногами (и наоборот); - плавание дельфин с выполнением гребков одной рукой с акцентированными ударами; - плавание в ластах и лопатках.

2.4. Подвижные игры

Игры на воде «Невод», «Водяные жмурки», «Дельфины», «Бой на воде», «Гонка мячей», «Кто быстрее?», «Байдарки», «Бой всадников», «За мячом в воду», «Парное плавание», «Плавание втроем», «Эстафета вплавь», «Гонка катеров», «Попади в круг», «Кто дальше?», «Морской бой», «Рыбаки», «Карлики-Великаны».

Раздел 3. Вид спорта – плавание*Теоретические занятия*

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Типичные ошибки при освоении техники плавания в стиле кроль на груди и спине, техники стартов и поворотов.

Практические занятия

3.1. Обучение технике дыхания пловца

Упражнения для начального обучения дыханию в воде. Вдох и выдох в воду.

Упражнение «Насос», «Поплавок», «Стрела». Дыхание при скольжении.

Согласование движений ног и рук с выдохом на поверхности воды, в воду.

3.2. Обучение технике плавания кролем на груди и спине

Кроль на груди: движения ногами; скольжение, движение рук и дыхание; согласование движений; старты и повороты. Проплывание дистанции 25/50 м в полной координации. Кроль на спине: движение ногами; скольжение и движение руками; согласование движений; старты и повороты. Проплывание дистанции 25/50 м в полной координации.

Упражнения:

- плавание на ногах;
- плавание на одной руке (с работой ног и без работы ног);
- плавание с поочередной работой рук (с работой ног и без работы ног);
- плавание в координации;
- плавание в лопатках (с работой ног и без работы ног);
- плавание дистанций 50 и 100 метров без учета времени;
- плавание с задержкой дыхания (вдох через 3-5 гребков)
- плавание на скорость;
- плавание длинной дистанции;
- плавание с переворотом с груди на спину (только с работой ног и в координации);
- плавание в ластах;
- совершенствование поворотов и стартов (быстрое выполнение).

Прикладное плавание:

- плавание в парах с использованием дополнительного оборудования (толкать, тащить);
- плавание на боку (ноги работают вольным стилем или баттерфляем).

Плавание со старта:

- 25м всеми способами и 50м всеми способами с поворотом на технику;
- плавание наперегонки.
- эстафеты.

Совершенствование техники ныряний в длину и в глубину:

- плавание под водой с работой ног вольным стилем, баттерфляем, брассом;
- ныряние за предметом на глубокой части бассейна;
- плавание в ластах.

Использование методики Блайт Люсеро «Плавание 100 лучших упражнений».

3.3. Обучение технике старта и поворотов

Техника старта при плавании на груди. Соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или сидя на бортике; спад в воду из положения, стоя согнувшись с бортика. Стартовый прыжок с тумбочки.

Техника старта при плавании на спине. Старт из воды. Виды поворотов.

Техника выполнения поворотов: простого закрытого и открытого, маятника.

Раздел 4. Текущее и контрольное тестирование

4.1. Контрольное занятие

Преодоление дистанции 50 м на время в стиле кроль на груди и спине в полной координации.

4.2. Тестирование

Выполнение контрольных упражнений по ОФП и собеседование по теории.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы занимающиеся приобретут следующие знания, умения и навыки:

1. Личностные

- положительное отношение к систематическим занятиям спортом;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирование адекватных представлений о собственных возможностях.

2. Предметные:

- представление о правилах личной гигиены;
- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека, основах здорового образа жизни;
- представление о правилах поведения и безопасности на воде, в бассейне, в раздевалках, душевых, правилах техники безопасности и пожарной безопасности;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- технически грамотно выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении с задержкой дыхания;
- владение техникой спортивных способов плавания «кроль на груди», «кроль на спине»;
- владение техникой поворотов и стартов;

- выполнять спады с тумбочки («солдатиком», «бомбочкой»), старт с бортика, из воды для плавания кролем на спине;

- проплывать дистанцию 25м на скорость и 50м выбранным способом в полной координации;

- проплывать короткую дистанцию (15, 25, 50 метров) на максимальной скорости в полной координации.

3. Метапредметные:

- следовать при выполнении задания инструкциям тренера;
- управление эмоциями, при возникновении сложных и экстремальных ситуаций в воде;

- умение видеть ошибки при выполнении учебных заданий, выбирать способы их исправления;

- навыки общения и взаимодействия со сверстниками на принципах самоуважения, взаимопомощи и сопереживания;

- коммуникативные навыки;

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению;

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;

- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

Способами определения результативности реализации программы является тестирование сформированности навыков плавания и развитости физических качеств. Итоговое тестирование помогает выявить детей,

пригодных для специализации в плавании на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольное занятие;
- контрольное тестирование.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Формы аттестации

С целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов и выявления динамики физического развития занимающихся используются следующие виды контроля:

- текущий;
- итоговый.

Текущий контроль проводится тренером на каждом занятии, итоговый – по итогам освоения программы.

Формы контроля:

— педагогическое наблюдение, беседа, контрольные упражнения, соревнования;

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность посещения обучающимися тренировочных занятий;
- положительная динамика развития двигательных навыков обучающихся.

Текущий контроль освоения программы осуществляется в форме педагогического наблюдения, беседы, итоговый контроль проводится в форме итогового (открытого) занятия.

3.2. Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя контрольные упражнения и тесты по общей физической культуре и техническому мастерству. Для оценки уровня освоения техники плавания кролем на груди и на спине, проводится заплыв на 50 м. Перечень упражнений и нормативы их выполнения представлены в таблице 3, карточка педагогического наблюдения в таблице 4.

Контрольные упражнения (тесты)

Развиваемое физическое качество/навык	Контрольные упражнения (тесты)									
	Мальчики					Девочки				
возраст	6-8	9-10	11-12	13-15	16-17	6-8	9-10	11-12	13-15	16-17
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)									
	7	10	13	20	27	4	5	7	8	10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее, см)									
	110	130	150	170	195	105	120	135	150	160
	Челночный бег 3x10 (с)									
	10,3	9,6	9,0	8,1	7,9	10,6	9,9	9,4	9,0	8,9
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (от уровня скамьи – см)									
	+1	+2	+3	+4	+6	+3	+3	+4	+5	+7
Техническое мастерство	<p>Проплавание дистанции 50 м кролем на груди и спине в полной координации с демонстрацией техники:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. работы рук 2. работы ног 3. прыжок в воду ногами вперед 4. спад в воду с бортика 5. поворот в воде. <p>Оценивается по 5-балльной системе:</p> <p>5 – правильное самостоятельное выполнение элемента</p> <p>4 – самостоятельное выполнение с незначительными замечаниями</p> <p>3 – требуется помощь в выполнении элемента</p> <p>2 – выполнение элемента с помощью педагога с существенными замечаниями</p> <p>1 – полностью неправильное выполнение элемента</p>									

Карта педагогического наблюдения физического развития детей

№	Разделы	Формирование представлений о ЗОЖ				Физическая культура								Итоговый показатель (среднее значение)				
		Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закалывание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать	Имеет представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье	Знает и соблюдает правила личной гигиены	Выполняет ОРУ ритмично, в указанном темпе, согласуя движения рук и ног	Демонстрирует координированные движения, удерживает равновесие	Владеет элементами строевой подготовки (построение, перестроение т.п.)	Соблюдает правила подвижных игр и эстафет, умеет придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения	Проявляет организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазия	начало уч. года	конец уч. года	начало уч. года	конец уч. года		начало уч. года	конец уч. года		
	Ф.И. ребенка																	

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов - никогда.

Показатели: Высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень - 7-0 баллов.

Вопросы для проверки знаний в предметной области

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Вопрос 1. Выбери спортивные способы плавания:

- Брасс;
- по-собачьи
- кроль на груди
- по-лягушачьи
- кроль на спине

- баттерфляй

Вопрос 2. Выбери средства спасения:

- круг спасательный
- жилет спасательный
- очки для плавания
- шест (палка)
- ласты

Вопрос 3. Выбери положительные стороны плавания, оказывающие благотворное влияние на организм человека:

- закаливание
- напряжение мышц спины
- улучшение осанки
- укрепление всех групп мышц

Вопрос 4. Есть ли момент в кроле на спине, когда спортсмен может повернуться на грудь?

- во время старта
- во время продвижения по дистанции
- при выполнении поворота

Вопрос 5. При плавании кролем на груди дыхание выполняется:

- Вдох носом, выдох ртом
- Вдох ртом, выдох ртом
- Вдох ртом, выдох носом
- Вдох носом, выдох носом

Вопрос 6. При плавании кролем на спине смотреть надо:

- Влево
- Вправо
- Вниз
- Вверх

Вопрос 7. При каком способе плавания старт выполняется из воды:

- При кроле на груди
- При кроле на спине
- При брассе
- При баттерфляе

Вопрос 8. Причины гибели людей на воде?

- Несоблюдение правил техники безопасности на воде
- небрежность
- излишняя шалость

Вопрос 9. Почему нельзя на открытых водоемах далеко заплывать на надувных матрацах и камерах ?

- на них медленное передвижение
- они могут лопнуть
- на них помещается мало человек

Вопрос 10. Купаться в водоемах после приема пищи рекомендуется :

- через 1-2 часа
- через 15 минут
- нет ограничений по времени

3.3. Методические материалы

Методические разработки:

- Основы методики обучения плаванию (приложение1);
- Упражнения и игры для овладения техникой плавания (приложение2);
- Подвижные игры на воде (приложение 3);
- Описание техники способов плавания (приложение 4).

Методические пособия и дидактический материал:

1. Блайт Л. Плавание. 100 лучших упражнений/ Л.Блайт, перевод Т.Л.Платоновой. – М.: Эксмо, 2010.
2. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание // Лафлин Т., Делвз Д. - М.: МИФ, 2011.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
4. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», -2008.
5. Семизоров Е. А. Экспериментальное обоснование технологии обучения детей плаванию на этапе базовой подготовки / Е. А. Семизоров // Известия тульского государственного университета. Физкультура и спорт. - 2013. - №.2. – С. 154-162.
6. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011.
7. Чертов Н. В. Теория и методика плавания: учебник/ Н. В. Чертов; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011. – 452 с.
8. Плакат «Правила поведения на воде».
9. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
10. Картинки, схемы, модели, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
11. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
12. Комплексы дыхательных упражнений.

13. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

3.4. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи.
2. Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма.
3. Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма.

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;

- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

План воспитательной работы представлен в таблице 5 и включает в себя:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами города Тобольска, Тюменской области и Российской Федерации, со специалистами системы профилактики;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Таблица 5

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Наименование мероприятия
сентябрь	Месячник безопасности детей: профилактические беседы по безопасности дорожного движения, по пожарной безопасности
	Правовая пятиминутка «Декларация прав ребенка»
	В рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом товарищеские встречи "Я играю за себя и за того парня"
октябрь	Интерактивная игра «Звонок мошенника»
	Тест-пятиминутка «Проверь свои знания Правил пожарной безопасности»
	Профилактическая беседа по безопасности дорожного движения

ноябрь	Экологическая акция «День синички»
	Викторина «Безопасность на все случаи жизни»
декабрь	Профилактическая акция "Закон+Я=Друзья!"
	Профилактика экстримизма, беседа "Нам надо лучше знать друг друга"
	Информационные пятиминутки "Профилактика травматизма и несчастных случаев"
	Инструктаж по вопросам: «Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов», «Обеспечение безопасности при угрозе совершения террористического акта»
	Беседа "Утренняя гимнастика и закаливание организма"
январь	Беседа "Значение мышц. Тренировка мышц"
	Проведение информационных бесед по пропаганде ЗОЖ, профилактике несчастных случаев
	Беседа «Правовые последствия участия в экстремистских и террористических организациях»
	Беседа "Личная гигиена спортсменов"
	Мероприятия, беседы по информационной безопасности.
	Беседы по профилактике правонарушений несовершеннолетних.
февраль	Информационные беседы на тренировочных занятиях "Профилактика вредных привычек и склонностей к ним"
	Профилактическая беседа "Профилактика и разрешение конфликтов"
	Беседа "Двигательный режим школьника"
	День здоровья. Участие во Всероссийской акции "День зимних видов спорта"
	Беседа "Государственные символы России"
	Беседа "Витамины-залог хорошего самочувствия"
	Беседа "Безопасный интернет"
	Тематическая беседа "Богатое многообразие мировых культур"
март	Беседа "Здоровье-наше богатство"
	Беседа "Мы-жители многонациональной страны"
	Праздничная акция «Подари подарок маме», посвященная Международному женскому дню
апрель	Акция «Здоровье – золото!»
	Акция «Безопасный маршрут»
	Участие в «Областном профилактическом марафоне «Тюменская область – территория здорового образа жизни!»
май	Инструктажи по правилам поведения в экстремальных условиях
	Беседа "Меры предосторожности на воде, правила безопасности на природе"
	Учебная пожарная эвакуация

май	Инструктажи по ПДД, пожарной безопасности
	Беседа «Чтобы избежать трагедии, детям необходимо знать!»
	Беседа "Предупредим туляремию"
	Мероприятия ко Дню Победы в ВОВ: - «Маленькие герои большой войны» - информационные беседы в учебных группах - «Георгиевская ленточка» - акция по распространению оранжево-чёрных лент Участие в праздничном шествии "Бессмертный полк"

3.5. Условия реализации программы

3.5.1. Материально-техническое обеспечение

Место проведения тренировочных занятий по программе:

- Бассейн СК «Тигренок»;
- Спортивный зал и площадка СК «Тигренок»;
- Бассейн СК «Чемпион»;
- Спортивный зал СК «Чемпион».

Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для успешной реализации программы, представлен в таблице 6.

Таблица 6

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Плавательные доски	шт.	15
2.	Калабашки	шт.	15
3.	Ласты	пар	15
4.	Игрушки, предметы, плавающие, разных форм и размеров	шт.	15
5.	Надувные круги	шт.	15
6.	Поролоновые палки (нудолсы)	шт.	15
7.	Мячи разных размеров	шт.	15
8.	Обручи плавающие и с грузом	шт.	15
9.	Шест	шт.	1
10.	Поплавки цветные (флажки)	шт.	15

Перечень личной экипировки пловца

1. Купальник (женский) - 1
2. Плавки (мужские) - 1
3. Обувь для бассейна (сланцы) - 1
4. Очки для плавания - 1
5. Шапочка для плавания - 1
6. Халат для бассейна - 1
7. Гель для душа - 1
8. Мочалка - 1
9. Полотенце - 1

3.5.2. Кадровое обеспечение

Требования к педагогическим кадрам, осуществляющим образовательную деятельность по программе (согласно профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н):

- среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

или

высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура"

или

высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя;

- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;
- прохождение инструктажа по охране труда.

3.5.3. Информационное обеспечение

Список литературы для детей:

1. Блайт Л. Плавание. 100 лучших упражнений/ Л.Блайт, перевод Т.Л.Платоновой. – М.: Эксмо, 2010.
2. Нечунаев, И. Плавание. Книга-тренер /И.Нечунаев. – М., 2013.
3. Рыбак, М.В. Плавай как мы!/ М.В. Рыбак.– М.: Обруч, 2014.

Список литературы для родителей:

1. Блайт Л. Плавание. 100 лучших упражнений/ Л.Блайт, перевод Т.Л.Платоновой. – М.: Эксмо, 2010.
2. Нечунаев, И. Плавание. Книга-тренер /И.Нечунаев. – М., 2013.
3. Сидорова, И.В. Как научить ребёнка плавать / И.В. Сидорова. – М.: Айрис-Пресс, 2011.

Перечень интернет ресурсов

1. Анимация стилей плавания: www.virtual-swim.com
2. Вестник образования. Режим доступа: <http://vestnik.edu.ru/>
3. Министерство образования и науки РФ. Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>
4. Министерство спорта РФ. Режим доступа: www.minsport.gov.ru
5. Российский общеобразовательный портал <http://school.edu.ru/>
6. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
7. Сайт профессиональных дипломированных тренеров по плаванию. Режим доступа: http://swim7.narod.ru/tehnika_plavaniya.html
8. Сайт учителей физкультуры. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru>

9. Сайт о плавании. Режим доступа:
http://plavaem.info/tehnika_plavaniya.php
10. Социальная сеть работников образования «Наша сеть». Режим доступа:<http://nsportal.ru/>
11. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа:<http://www.edu.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств

1. Компьютер с выходом в интернет.
2. Фотоаппарат.

3.5.4. Требования техники безопасности на тренировочных занятиях и массовых мероприятиях

1. Общие требования безопасности.

К занятиям в бассейне допускаются:

- дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным директором спортивной школы.

Подробно объяснить детям, какие опасные факторы могут быть в бассейне (физические и химические). Рассказать о технике пожарной безопасности, показать запасные выходы при возникновении опасной ситуации, первичное расположение средств пожаротушения.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 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.

3. Требования безопасности во время занятий

Во время занятий занимающийся 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.

Занимающимся 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.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

– При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

– Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

– При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

– При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

– При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

– При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий

– С разрешения тренера-преподавателя выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

– Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

– С разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

– При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя, проводящего занятия.

3.6. Календарный учебный график

При реализации программы продолжительность учебных занятий составляет 9 месяцев, количество учебных недель – 36, количество учебных занятий – 72, количество занятий в неделю - 2 занятия по 1 часу. Календарный учебный график представлен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный учебный график

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	декабрь По расписанию	Введение в образовательную программу. Техника безопасности на занятиях, правила поведения в спортивной школе.	Организационные вопросы, задачи изучения курса, требования к спортивной экипировке, правила техники безопасности на занятиях плаванием. Погружение в воду, задержка дыхания, скольжение на груди и спине. Подводящие упражнения для развития «чувства воды» звездочка, поплавок, медуза, юла.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	1	Педагогическое наблюдение
2	декабрь По расписанию	Обучение технике дыхания при плавании	Погружение в воду, техника дыхания. У бортика вдох, выдох в воду. Вдох, задержать дыхание, выдох в воду. Упражнения с задержкой дыхания. (звездочка, поплавок, медуза), лежание на воде на груди, на спине, погружение и отталкивание от дна с задержкой дыхания, произвольное плавание	Очная	Занятие, бассейн, СК «Тигренко»	1	Педагогическое наблюдение
3-4	декабрь По расписанию	Закрепление техники дыхания при плавании	Погружение в воду, техника дыхания, передвижение в воде по дну с задержкой дыхания и опущенным в воду лицом всплытие и лежание на воде, произвольное плавание	Очная	Занятие, бассейн, СК «Тигренко»	2	Педагогическое наблюдение

Продолжение таблицы 7

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
5-7	декабрь По расписанию	Обучение движению ногами по типу кроля на суше и в воде	Имитационные движения на суше лежа и сидя стилем кроль. Продвижение с помощью движений ног кроль с доской в руках: на груди, на спине.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	3	Педагогическое наблюдение
8-9	декабрь По расписанию	Закрепление техники движения ног при плавании кролем на груди	Плавание с помощью ног с доской в руках на груди с задержкой дыхания, на боку.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	2	Педагогическое наблюдение
10-12	декабрь По расписанию	Совершенствование техники движения ног при плавании кролем на груди	Плавание с помощью ног с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер). Плавание на боку (на правом и левом) с различным положением рук	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	3	Педагогическое наблюдение
13-14	Декабрь-январь По расписанию	Обучение входу в воду спадом с бортика	Прыжки в воду: 1. Солдатиком. 2. Бомбочкой, 3. Спад сидя, 4. Спад в воду из и.п «полуприсед». 5. Спад стоя.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	2	Педагогическое наблюдение
15	январь По расписанию	Развитие координационных способностей	Ходьба. Бег. Упражнения с набивными и баскетбольными мячами. Бросок и ловля мяча на месте. Подвижные игры «Бросай-поймай», «Выстрел в небо», эстафеты с мячами.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	1	Педагогическое наблюдение
16-17	январь По расписанию	Обучение технике старта при плавании на груди	1. Прыжки в воду с сильным толчком вверх, вход в воду ногами. 2. Спады с толчком и без. 3. Спады с входом в воду руками. 4. Прыжки из полного приседа и полуприседа, вход руками	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	2	Педагогическое наблюдение

Продолжение таблицы 7

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
18 - 19	январь По расписанию	Закрепление техники прыжков в воду с тумбочки и с бортика	1.Прыжки с закрытыми глазами (солдатик, бомбочка, стрелочка) 2.Прыжки с толчком одной ногой.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренок»	2	Педагогическое наблюдение
20 - 21	январь По расписанию	Совершенствование техники плавания кролем на груди при помощи ног	1.Плавание с помощью ног стилем кроль в ластах: на груди, на спине, на боку, с разным положением рук 2.Плавание с помощью ног с различными вариантами дыхания. 3.Ныряние в длину с помощью движений одними ногами.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренок»	2	Педагогическое наблюдение
22 - 23	Январь-февраль По расписанию	Совершенствование техники старта при плавании кролем на груди	1.Стартовые прыжки с двух ног. 2. Атлетический старт с разной постановкой ног. 3.Старт по свистку, по хлопку. 4.Старт с закрытыми глазами.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренок»	2	Педагогическое наблюдение
24 - 25	февраль По расписанию	Обучение технике движения рук при плавании кролем на груди	На суше 1.Имитационные движения руками. Стоя, в наклоне, в упоре лежа. В воде 1.Плавание с помощью движений одними руками и поддерживающим средством между ногами. 2.Плавание с помощью движений одной рукой и поддерживающим средством между ногами.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренок»	2	Педагогическое наблюдение

Продолжение таблицы 7

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
26 - 27	февраль По расписанию	Закрепление и совершенствование техники движения рук при плавании кролем на груди	1.Плавание с помощью движений ногами и одной рукой, другая – у бедра, вдох выполняется в сторону прижатой руки. 4.Плавание с гребком одной рукой и быстрым ее проносом	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренок»	2	Педагогическое наблюдение
28 - 29	февраль По расписанию	Согласование движения рук и ног при плавании кролем на груди	1 Плавание с помощью движений рук и ног. 2.Плавание с высоко поднятой головой.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренок»	2	Педагогическое наблюдение
30-31	февраль По расписанию	Согласование работы рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди	1.Плавание с помощью движений рук и ног с задержкой дыхания. 2.Плавание с помощью движений рук и ног с дыханием через несколько циклов.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренок»	2	Педагогическое наблюдение
32-33	февраль По расписанию	Совершенствование техники плавания кролем на груди	1.Плавание кролем на груди с наименьшим количеством гребков. 2.Плавание кролем на груди с задержкой дыхания. 3.Плавание кролем на груди в ластах. 4 То же на кулачках.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренок»	2	Педагогическое наблюдение
34-35	Февраль-март По расписанию	Обучение технике поворотов	На суше: Имитация касания рукой стенки. Имитация группировки. Имитация вращения и постановки ног на стенку. В воде: Поворот по частям (касание рукой стенки бортика, группировка, постановка ног на стенку бортик и толчок) Поворот «Маятник»	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренок»	2	Педагогическое наблюдение

Продолжение таблицы 7

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
36	март По расписанию	Развитие скоростно-силовых способностей	1 Прыжки на скакалке 2.Прыжки на возвышенность 3 Прыжки через скамейку. 3.Отжимания 4.Подтягивание на перекладине 5.Поднимание ног в висе на 90 градусов на шведской стенке.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	1	Педагогическое наблюдение
37	март По расписанию	Развитие гибкости	Упражнения на растягивание в статике, с активными движениями, с предметами и без предметов.	Очная	Занятие, спортивный зал СК «Тигренко»	1	Педагогическое наблюдение
38	март По расписанию	Обучение технике плавания кролем на спине	На суше: имитация движений ног сидя и лежа, В воде: движение ног у бортика, держась прямыми руками за бортик. Элементы: звездочка на спине. Бабочка на спине.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	2	Педагогическое наблюдение
39-40	март По расписанию	Обучение технике движения ног при плавании кролем на спине	1.Плавание на спине при помощи движений ног с доской в руках. 2 Плавание на спине при помощи движений ног в стрелочке. 3 Плавание на спине при помощи движений ног, руки вытянуты вдоль туловища. 4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	1	Педагогическое наблюдение
41	март По расписанию	Развитие ловкости, координационных способностей	На суше: эстафеты с элементами плавания. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде и чувствовать ее.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	1	Педагогическое наблюдение

Продолжение таблицы 7

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
42-43	март По расписанию	Обучение технике движения рук при плавании кролем на спине	На суше: имитационные движения. Круговые движения обеими руками. Мельница. В воде: 1.Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук 2 Плавание при помощи поочередных движений руками с доской.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	2	Педагогическое наблюдение
44-45	март По расписанию	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине	1.И.П лежа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая- гребок, левая – пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	2	Педагогическое наблюдение
46	март По расписанию	Развитие быстроты	1. Прыжки с места в длину 2 Передвижение в низком приседе в быстром темпе 3 Прыжки с ноги на ногу через препятствие	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	1	Педагогическое наблюдение
47-48	март По расписанию	Закрепление техники плавания кролем на спине	1.Плавание с помощью движений ног на спине на боку, с доской в руках 2 Плавание на спине с помощью движений рук с поддерживающим предметом в ногах.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	2	Педагогическое наблюдение
49-51	апрель По расписанию	Совершенствование техники плавания кролем на спине	1 Плавание кролем на спине в ластах 2. То же на кулачках 3.То же со сменой скорости 4. То же с подменой рук.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	3	Педагогическое наблюдение

Продолжение таблицы 7

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
52	апрель По расписанию	Развитие гибкости	1.И.п лежа на спине. Выполнение «Мостика» 2 И.п упор присев. Поочередное разгибание ног в коленных суставах 3. Лежа на спине. Поднимание прямых ног за голову до касания носками пола.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	1	Педагогическое наблюдение
53-54	апрель По расписанию	Совершенствование навыков плавания изученными способами	1.Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку, и на спине с различным положением рук. 2 Плавание кролем на груди и на спине на меньшее количество гребков.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	2	
55	апрель По расписанию	Тестирование по ОФП	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, собеседование по теории	Очная	Контрольное занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Проверочная беседа по теории.
56	апрель По расписанию	Развитие специальной выносливости	Бег по пересеченной местности 2-3 км в медленном темпе. Упражнения на развития специальной выносливости.	Очная	Занятие, стадион «Тобол», пер.Роцинский, 69	1	Педагогическое наблюдение
57-58	апрель По расписанию	Совершенствование техники плавания кролем на спине	1. Плавание кролем на спине в полной координации: в ластах 2.Плавание кролем на спине с подменной рук. 3. То же на кулаках 4. То же под счет гребков	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренко»	2	Педагогическое наблюдение

Продолжение таблицы 7

№	Дата, время	Тема	Краткое содержание	Форма обучения	Форма и место проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
59-60	апрель По расписанию	Совершенствование техники поворота при плавании кролем на груди и спине	1 На суше: Имитация касания рукой стенки. Имитация группировки. Имитация вращения и постановки ног на стенку. 2 В воде: Поворот по частям (касание рукой стенки бортика, группировка, постановка ног на стенку бортик и толчок Поворот «Маятник» 3. С подсчетом гребков и сильным отталкиванием.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренок»	2	Педагогическое наблюдение
61-62	Апрель-май По расписанию	Совершенствование техники старта с тумбочки	1. Старт из упора сидя. 2. Старт с закрытыми глазами 3. Старт с одной рукой 4. Старт стоя на одной ноге 5. Старт из воды: без рук, с руками.	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренок»	2	Педагогическое наблюдение
63-65	май По расписанию	Совершенствование техники плавания кролем. Развитие выносливости	Плавание кролем на груди и спине в полной координации. Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний».	Очная	Занятие, бассейн СК «Тигренок», стадион «Тобол»	3	Педагогическое наблюдение
66-68	Май По расписанию	Совершенствование техники плавания кролем. Развитие координационных способностей	Плавание кролем на груди и спине в полной координации. Ходьба с заданием, ходьба по разметкам. Бег с изменением направления. Челночный бег. Подвижные игры «Вытолкни из круга», «Петушинный бой».	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренок»	3	Педагогическое наблюдение
69-71	Май По расписанию	Совершенствование изученной техники плавания. Развитие скоростно-силовых	Плавание стилем «кроль на груди» и «кроль на спине» в полной координации. Прыжки в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры	Очная	Занятие, бассейн, спортивный зал СК «Тигренок»	3	Педагогическое наблюдение

Продолжение таблицы 7

		способностей	«Пятнашки», «Попади в цель».				
72	Май По расписанию	Контрольное занятие	Проплывание 50 м кролем на груди и спине с демонстрацией техники плавания	Очная	Открытое занятие, бассейн СК «Тигренок»	1	Соревнования с демонстрацией изученной техники плавания

3.7. Список использованной литературы

1. Авдиенко, В.Б. Искусство тренировки пловца. Книга тренера // Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. – М.: ИТРК, 2019.
2. Баранов, В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом // Баранов В.А., Петрова Н.Л. - СПб.: Человек, 2013.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка / И.С.Барчуков. - М.: Советский спорт, 2013.
4. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка) / 4-е изд., стереотип. / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: Академия, 2009.
5. Воронова, Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. - СПб.: Детство-пресс, 2010.
6. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей // Гузман Р. - М.: Попурри, 2013.
7. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.
8. Карпенко, Е. Плавание. Игровой метод обучения // Карпенко Е., Коротнова Т. и др. - М.: Терра-Спорт, 2009.
9. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе: Учеб. пособие для студентов ССУЗов / Матвеев А.П. - М.: Владос-пресс, 2003
10. Нечунаев, И. Плавание. Книга-тренер /И.Нечунаев. – М., 2013.
11. Петрова, Н.Л. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: Издательство ФАИР, 2008.
12. Реализация приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» на территории Тюменской области. Информационно-методический сборник регионального модельного центра. / Автор-составитель С.В. Хохлова. Выпуск № 1. – Тюмень: Тюменский издательский дом, 2017. – 108 с.

13. Рыбак, М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками / М.В. Рыбак. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Рыбак, М.В. Плавай как мы! / М.В. Рыбак. – М.: Обруч, 2014.
15. Сидорова, И.В. Как научить ребёнка плавать / И.В. Сидорова. – М.: Айрис-Пресс, 2011.
16. Чеменева, А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста / А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова. — С-Пб.: Детство-пресс, 2011.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Основы методики обучения плаванию

1 блок. Упражнения по освоению с водой

1. Ходьба в воде, бег в воде.
2. Погружение в воду с головой.
3. Нырание под воду.
4. Выпрыгивание в воде.
5. «Поплавок», «звезда», «медуза».
6. Скольжение без движений ногами «стрелочка».
7. Скольжение с движением ногами «торпеда».
8. Игра «Ловцы жемчуга».

2 блок. Упражнения на дыхание

1. Опускание головы в воду на задержке дыхания.
2. Вдох- выдох в воду.
3. Вдох-погружение до дна – выдох-всплывание.
4. Вдох- произнести букве «У».
5. У бортика в положении лёжа «вдох-выдох в воду».

3 блок. Упражнения на скольжение

1. Скольжение на груди с толчком от дна бассейна.
2. Скольжение на спине с толчком от дна бассейна.
4. Скольжение на груди с толчком от бортика бассейна.
5. Скольжение на спине с толчком от бортика бассейна.

4 блок. Упражнения по изучению способа плавания кролем на спине

1. Движение ног кролем на спине у бортика.
2. Движение ног кролем на спине с доской.
3. Движение ног кролем на спине, руки вдоль туловища.
4. Движение ног кролем на спине с гребком одной рукой.
5. Согласование движений ног, дыхания с различным положением рук.
6. Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на спине. 39

5 блок. Упражнения по изучению способа плавания кролем на груди

1. Движения ног кролем на груди у бортика;
2. Движения ног кролем на груди с доской;
3. Движения ног кролем на груди с доской и дыханием;
4. Движения ног кролем на груди с доской, держась одной рукой за доску и поворотом головы для «вдоха-выдоха в воду»;
5. Согласование движений ног, рук, дыхания кролем на груди;

6 блок. Упражнения по изучению техники старта с тумбочки

1. Прыжки с бортика бассейна «солдатиком».
2. Прыжки с тумбочки «солдатиком».
3. Спад с тумбочки.
4. Учебный старт с тумбочки.

7 блок. Упражнения по изучению техники старта из воды

1. Изучение исходного положения в воде, держась руками за поручень.
2. Скольжение на спине без движений ногами кролем.
3. Скольжение на спине с движениями ногами кролем.
4. Выпрыгивание из воды в положение лёжа на спине на воду.
5. Старт из воды в согласовании (исходного положения и прыжка).

При обучении дошкольников плаванию используют самые разнообразные виды игровых упражнений, игры с элементами соревнования, эстафеты. Выбирая игровые упражнения и методические приемы, нужно учитывать возраст, количество детей в группе, физическую подготовленность и степень владения каждым навыком предлагаемых движений. Движения должны быть очень простые, доступные или уже известные детям. Игровые упражнения подбираются в соответствии с поставленной определенной воспитательно-образовательной задачей и условиями проведения занятий (глубина, оборудование места, температура воды). Чем прохладнее вода, тем короче и оживленнее должна быть игра, тем энергичнее должны быть движения в ней. Важно, чтобы в игре участвовали одновременно все дети, находящиеся в воде. Нужно выбрать удобное место для руководства игрой. Тренер-преподаватель должен постоянно наблюдать за играющими и быть готовым в любой момент прийти на помощь.

Организуя игровые упражнения, рекомендуется вначале объяснить детям правила игры и разучить ее на суше, и лишь после этого проводить занятие в воде. Если игра сложная и проводится в первый раз, желательно, чтобы тренер-преподаватель принял в ней личное участие.

В процессе обучения некоторые элементы плавания могут оказаться для ребенка слишком сложными, в обучении необходимо следовать методике системности и постепенного усложнения задачи. Всегда нужно объяснять ребенку спокойным голосом, не раздражаться, если у него что-то не получается, дополнять словесное объяснение личным показом.

Перед показом ребенку нового плавательного элемента можно выполнить его сначала на суше, например на небольшой скамеечке. Дети повторяют движения на суше, а затем пытаются сделать это же упражнение в воде.

Во время занятий можно использовать надувные круги, нарукавники, мячи и другие предметы, дополнительно помогающие удерживаться на воде.

Учить нырять необходимо постепенно. Сначала ребенок погружается в воду до плеч, затем по шею, а только после ныряет с головой. Можно попросить ребенка поднырнуть под круг или достать со дна какой-либо тонущий предмет.

Упражнения и игры для овладения техникой плавания

Подготовительные упражнения по освоению с водой

Передвижение по дну бассейна

- 1) Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).
- 2) Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).
- 3) Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.
- 4) Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.
- 5) Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
- 6) Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

Погружения под воду

- 1) Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.
- 2) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- 3) Ныряние за предметами.
- 4) «Пройти в приседе» под водой
- 5) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.
- 6) Сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

Выдохи в воду

- 1) Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).
- 2) Подуть на воду, как на горячий чай.
- 3) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- 4) Присесть под воду и сделать долгий выдох.

Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

Всплывание и лежание

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

- 1) Лежание на груди, держась руками за бортик.
- 2) То же, но с отталкиванием от бортика.
- 3) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».
- 4) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.

5) «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.

6) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.

7) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком»

Скольжение

1) Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.

2) Скольжение с вращением.

3) Скольжение на боку.

5) Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины»

Учебные прыжки

1) Соскок в воду с низкого бортика.

2) Спад в воду из положения приседа или седа на бортике.

3) Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой

2) Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов

Упражнения для изучения техники кроля на груди.

Упражнения для изучения движений ногами и дыхания

1. И.п. - сидя на полу или на краю скамьи с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами кролем.

2. И.п. - лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. И.п. - сидя на краю берега или бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. И.п. - лежа на груди, держась за бортик руками (локти упираются в стенку бассейна); подбородок на поверхности воды. Движения ногами кролем.

5. И.п. - лежа на груди, держась за бортик вытянутыми руками; лицо опущено в воду. Движения ногами кролем.

6. И.п. - то же, держась за бортик бассейна прямой рукой, другая вытянута вдоль туловища; лицо опущено в воду. То же, поменяв положение рук.

7. То же, с дыханием: вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища; выдох - при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке. Сначала правой рукой держать доску перед собой, левая - вдоль туловища; затем поменять положение рук.

10. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая - вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища (б), либо во время подъема головы вперед (а, в, г), выдох - во время опускания лица в воду.

Основные методические указания

В упражнениях 1-10 следить, чтобы ноги в коленях не сгибались, носки ног были оттянуты и повернуты немного внутрь. В упражнениях 1-4 темп движений быстрый. В упражнениях 5-10: следить за ровным, вытянутым положением тела у поверхности воды, движения должны быть энергичными, с небольшой амплитудой и в среднем темпе, стопы расслаблены. Упражнения э—б, 9-10 выполняются вначале на задержке дыхания, затем - в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений руками и дыхания

1. И.п. - стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые и попеременные движения обеими руками вперед и назад - «мельница». Разнонаправленные круговые движения руками.

2. И.п. - стоя в выпаде вперед, слегка наклонив туловище вперед; одна рука опирается о колено передней ноги, другая - впереди, в положении начала гребка. Имитация движений одной рукой кролем.

3. И.п. - то же; одна рука впереди, в положении начала гребка; другая - у бедра, в положении окончания гребка. Имитация движений руками кролем.

4. И.п. - стоя на дне бассейна в выпаде вперед; одна рука упирается в колено передней ноги, другая - на поверхности воды, в положении начала гребка; подбородок на воде, смотреть прямо перед собой. Имитация движений одной рукой кролем (сначала правой, затем левой). То же, с задержкой дыхания (лицо опущено в воду). То же, с поворотом головы для вдоха.

5. Плавание при помощи движений одной рукой, держа в другой руке доску.

6. То же, лицо опущено в воду; между ногами зажата плавательная доска или круг.

7. Плавание при помощи движений одной рукой (другая вытянута вперед).

8. Плавание при помощи поочередных движений руками кролем в согласовании с дыханием (руки вытянуты вперед). Как только одна рука заканчивает гребок, его тут же начинает другая рука. Вдох выполняется в сторону работающей руки.

9. Плавание при помощи движений руками в согласовании с дыханием «три-три» (вдох выполняется после каждого третьего гребка).

Основные методические указания

В упражнениях 11-14: движения выполнять прямыми руками, гребок делать под туловищем, касаясь бедра в конце гребка, ладонь развернута назад. В упражнении 14: гребок должен быть длинным, без раскачивания плеч, вдох-в момент касания бедра рукой. Упражнения 15—19: следить за ровным положением тела, чтобы гребок выполнялся напряженной кистью, ладонь развернута назад, без сгибания руки локтем назад; выполняются вначале в скольжении после отталкивания от дна бассейна из и.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с надувным кругом между ногами. Упражнения 15-17 выполняется вначале на задержке дыхания, затем в согласовании с дыханием. Упражнения для изучения общего согласования движений

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая - у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
3. То же, с акцентом на сильную работу руками, сдерживая движения ногами (для выработки двух- и четырехударной координации движений).
4. Плавание в полной координации с дыханием в обе стороны «три-три».

Упражнения для изучения техники кроля на спине.

Упражнения для изучения движений ногами

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. И. п. - лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук: вдоль туловища; одна рука впереди, другая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

Основные методические указания

Следить за вытянутым, ровным положением тела. Голова лежит затылком в воде, уши наполовину погружены в воду, взгляд направлен вверх. Таз и бедра у поверхности. Ноги должны сильно вспенивать воду, колени не должны показываться из воды.

Упражнения для изучения движений руками

1. И. п. - стоя, одна рука вверх, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («мельница»).

2. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.
3. Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.
4. Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.
5. То же, при помощи попеременных движений руками.
6. Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).
7. Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.
8. Плавание при помощи движений одной рукой, другая - вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.
9. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

10. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая - вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

Основные методические указания.

Движения выполнять почти прямыми руками, следить за правильной ориентацией кисти. Руки проносить по воздуху прямыми, прямо над плечом, вкладывать в воду на ширине плеча. Не запрокидывать голову. Таз и бедра - у поверхности воды. Вытянутая вперед рука напряжена, тянется в направлении движения. Вначале упражнения делаются в скольжении изи.п. одна рука впереди, другая - у бедра, затем - с кругом между ногами.

Упражнения для изучения общего согласования движений

1. 17. И. п. - лёжа на спине, правая вверх, левая вдоль тела. Руки одновременно начинают движение: правая - гребок, левая - пронос. Затем следует пауза, в течение которой ноги продолжают работать. Постепенно сокращая паузу, добиваются слитного шестиударного согласования движений рук и ног.

18. Плавание в полной координации в согласовании с дыханием.

19. То же, с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).

Основные методические указания.

Движения выполнять непрерывно, без пауз. Смена положений рук должна проходить одновременно.

Упражнения для изучения техники стартов

Ко времени изучения стартового прыжка пловцы должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Стартовый прыжок с тумбочки

1. И. п. - основная стойка. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх; при этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. То же из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта. Согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед-вверх. Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вверх, одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову под руки.
4. То же, но под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце паления
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика бассейна.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки. Вначале со скольжением до всплытия, затем с гребковыми движениями ногами, выходом на поверхность и первыми гребковыми движениями.
8. То же, но под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Старт из воды

Старт из воды начинают разучивать сразу после освоения скольжения и плавания на спине.

1. Сидя на скамейке вдоль нес (или на полу на матах) лицом к гимнастической стенке, зафиксировать и.п. пловца для выполнения старта из воды (используя рейки стенки в качестве стартовых поручней), выполнить в медленном темпе движения, как при старте из воды (мах руками вперед, отталкивание ногами от стенки), и принять положение скольжения на спине с вытянутыми вперед руками.
2. Взявшись прямыми руками за край пенного корытца или бортик, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем вывести руки под водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине.
3. То же, пронося руки вперед над водой.
4. То же, но одновременно с проносом рук над водой резко прогнуться и выполнить толчок ногами. После входа в воду не запрокидывать голову назад, а прижать подбородок к груди, чтобы глубоко не уходило под воду. Затем начать движение ногами и гребок рукой.
5. Старт из воды, взявшись руками за стартовые поручни.

Упражнения для изучения техники поворотов

Когда занимающиеся освоят технику плавания каким-либо способом и смогут проплыть 20 м и более, следует начинать изучение техники поворотов. Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. Элементы поворота разучиваются в последовательности: скольжение и первые гребковые движения; отталкивание; группировка, вращение и постановка ног на щит; подплывание к поворотному щиту и касание его рукой. Затем поворот выполняется в целостном виде.

Упражнения для изучения плоского поворота в кроле на груди

1. И.п. - стоя лицом к стенке зала, согнув правую ногу и поставив ее на стенку; руки прижаты к туловищу и согнуты в локтях. Сгруппировавшись, выполнить отталкивание с махом обеими руками вперед, имитацию скольжения и первых плавательных движений.
2. И.п. - стоя спиной к бортику бассейна. Наклониться и погрузиться в воду до плеч, согнуть одну ногу и упереться стопой в бортик, руки вытянуть вперед сомкнутыми ладонями вниз. Сделать вдох, опустить голову в воду, вторую ногу согнуть и приставить к первой, погрузиться в воду. Оттолкнуться от бортика и скользить до всплытия на поверхность.
3. И.п. - стоя лицом к бортику на расстоянии шага. Наклониться вперед, правую руку положить на бортик против левого плеча. Левую руку отвести назад, сделать вдох и опустить голову лицом в воду, задержать дыхание на вдохе. После этого разогнуть правую руку в локтевом суставе, выполнить вспомогательный гребок левой рукой назад, сгруппироваться, развернуть тело влево, упереться стопами в бортик, руки вы-вести вперед
4. То же, с постановкой левой руки на бортик бассейна.
5. То же, с отталкиванием ногами от стенки.
6. То же, с подплыванием к бортику бассейна.

Подвижные игры на воде (в бассейне)

Игры на воде являются важным средством разностороннего физического воспитания. Они способствуют развитию физических и умственных возможностей детей, воспитывают их волю, чувство коллективизма и товарищество. Поэтому подвижные игры в воде особенно широко применяются при обучении плаванию детей.

Водолазы

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под водою. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

Кто быстрее?

По первому сигналу забежать в воду, а по второму выбежать из воды. Тот, кто первым окажется на берегу, победил.

Карлики – Великаны

Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово «Великаны». Все садятся в воду. За сигналом «Карлики» все игроки подпрыгивают вверх. Тот, кто ошибается, выбывает из воды. Побеждает тот, кто остался.

Рыбаки

Трое рыбаков, взявшись за руки и имитируя невод, ловят рыбешек. Пойманной считается рыбка, вокруг которой сомкнут круг. Рыба вступает в ряды рыбаков.

Морской бой

Стать лицом друг против друга на расстоянии полутора – двух шагов, каждый играющий брызгает водой в партнера. Проигрывает тот, кто первый начнет вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной.

Кто дальше

Глубина должна быть по пояс.

Задача игры: Научить детей ложиться на воду.

Играющие входят в воду по пояс и, повернувшись лицом к берегу, становятся в шеренгу на расстоянии шага один от другого. По команде инструктора игроки делают вдох, с силой отталкиваются ногами ото дна и, вытянув руки вперед, «скользят» по воде к берегу. Побеждает тот, кто проскользил дальше.

Попади в круг

Ведущий кидает в воду надувной круг. Дети стоят на берегу.

В руках у них маленькие мячики. Игроки по очереди кидают их в центр круга, продолжая стоять на берегу. Каждый игрок имеет 2-3 попытки. Выигрывает тот, кто больше всех попадет в цель.

Гонка катеров

Для игры нужны 4 плавательных доски. Друг перед другом выстраиваются, к примеру, две команды, в каждой из которых по 5 мальчиков и 5 девочек.

Мальчики - на одной стороне дорожки, девочки - на другой. По сигналу по 2 человека от команды (мальчик и девочка) одновременно начинают заплыв доской вперед. Их задача - встретиться где-то на полпути и, обменявшись досками, продолжать движение вперед. Возле противоположного бортика (коснувшись его доской) игроки передают доски вторым номерам, а сами выходят из воды. Завершают эстафету последние номера в колоннах. Выигрывает та команда, которая закончила гонку первой.

Эстафета в плавь

В 10 - 15 м от берега устанавливаются 2 флажка на плавающих буйках (камень, опущенный на веревке, к другому концу которой привязана крестовина с флажком) на расстоянии 1-2 м один от другого. Команды выстраиваются в колонны по одному у самой воды, каждая команда против своего флажка. По сигналу руководителя первые номера каждой команды входят в воду и плывут как можно быстрее к своему флажку; коснувшись флажка, они возвращаются к своей команде. Очередной участник эстафеты начинает свой этап после того, как его руки коснется приплывший товарищ. Выигрывает команда, пловцы которой раньше закончат все этапы.

Плавание втроем

Первый и третий пловцы плывут на груди, а средний, слегка опираясь руками о спину первого, кладет свои ноги на плечи третьему. Так можно транспортировать в воде уставшего товарища. Выигрывает тот, кто первый достигнет цели.

Парное плавание

Один из играющих плывет на груди работая руками, другой, держась за его вытянутые ноги, плывет с помощью одних ног. Между несколькими парами можно провести состязание по плаванию на скорость.

За мячом в воду

Участвуют две команды, которые устраиваются на берегу или на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Бой всадников

Глубина по грудь.

В игре принимают участие 2 команды мальчиков. В каждой команде половина играющих "кони", вторая половина - "всадники". "Всадники" взбираются на "коней" и садятся им на плечи. По сигналу руководителя обе команды сближаются и начинают "сражение". Каждый "всадник" старается стащить своего соперника в воду. В разгар сражения руководитель подает

второй сигнал и борьба прекращается. Выигрывает команда, в которой больше "всадников" удержится на "коне".

Байдарки

Два пловца ложатся на спину. Один обхватывает ногами туловище товарища. В этом положении они плывут на спине, попеременно работая руками (как в кроле на спине); плывущий сзади работает и ногами. Можно провести соревнование между двумя-тремя такими "байдарками".

Кто быстрее?

По первому сигналу забежать в воду, а по второму выбежать из воды. Тот, кто первым окажется на берегу, победил.

Гонка мячей

Команды по 6-8 человек в каждой, расставив ноги на ширину шага, становятся в колонну по одному на расстоянии 3 м одна от другой. Дистанция между игроками в командах около 1 м. Каждая команда имеет свой мяч, который находится впереди стоящих в колоннах. По сигналу руководителя играющие, наклоняясь (голова и плечи в воде, передают между ногами мяч стоящим сзади, которые таким же образом передают его дальше. Когда мяч дойдёт до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок прогнувшись принимает мяч от стоящего позади и передаёт игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передаёт его между ногами назад. Выигрывает команда, которая быстрее закончит передачу мяча установленное количество раз. Игрок, уронивший мяч, должен овладеть им и продолжать передачу.

Бой на воде

Для игры нужны плавательные доски или резиновые круги по числу игроков. Участвуют две команды, которые различаются по цвету шапочек на голове. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек. Перед началом поединков игроки в разных сторонах водоема занимают на досках положение лёжа или сидя. По сигналу, подгребая руками, играющие сближаются. Подплыв друг к другу, каждый старается улучшить момент и ловким движением стащит соперника в воду. Однако в случае промаха нетрудно и самому, потеряв равновесие, оказаться в воде. Кого настигнет такая участь, выбывает из борьбы. Выигрывает пятерка игроков, которая к концу боя на воде сохранит на досках больше своих участников. Игру можно проводить как на время (5-8 мин, так и до полной победы одной из команд.

Дельфины

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если

игрок, не показываясь на поверхности, пронырнёт между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

Водяные жмурки

Эти жмурки необычны не только тем, что в них играют в воде, - глаза завязаны у всех, кроме одного. Вернее, не завязаны, а закрыты купальными шапочками. А один, вооружившись колокольчиком, дразнит ловцов. Вот сразу двое с разных сторон двинулись на звук, но хитрец быстренько отплыл, отошел в сторонку, и те схватили не его, а друг друга. Тот, кто все-таки сумел поймать звонящего, отдает ему свою шапочку, сквозь которую ничего не видно, и получает его колокольчик.

Невод

В эту игру стоит играть, когда народу соберется побольше. Посчитались - кому-то выпало водить: стараться осалить убегающих, уплывающих, увертывающихся от него, ныряющих (под водой салить нельзя). Но одному водить недолго придется: тот, кого он осалил, тоже принимается ловить других вместе с ним. Ловцов становится все больше. Вот их стало пятеро - теперь они должны не просто осалить каждого оставшегося, а взять его в кольцо. Но тот может спастись, если поднырнет под руки водящих. И тогда те двое, которые его опустили, выходят из воды на берег. Невод распался. Игра продолжается до тех пор, пока есть кого ловить. Тот, кто продержался дольше всех, - молодец.

Описание техники способов плавания

Основными способами спортивного плавания считаются:

Баттерфляй — вид плавания на груди. Плавание в этом стиле подразумевает симметричные одновременные движения правой и левой частями тела. Спортсмен совершает двумя руками широкий мощнейший гребок. При его выполнении верхняя часть туловища пловца приподнимается над поверхностью воды, а ногами одновременно выполняются симметричные удары «от таза». «Дельфин» — скоростная разновидность способа «баттерфляй». Данная техника плавания отличается движениями нижних конечностей: они движутся вниз и вверх в вертикальной плоскости, напоминая движение хвоста дельфина. «Дельфин» — второй по скорости способ плавания после кроля. Техника классического баттерфляя подразумевает движения ног «брассом».

Брасс — способ плавания на груди. Используя данный стиль, спортсмен нижними конечностями производит толчок в горизонтальной плоскости, а руки подает вперед одновременным симметричным движением. Цикл движений при данном виде плавания включает одновременные и симметричные движения руками, один выдох и вдох ртом, движения ногами. Стиль «брасс» — медленный по скорости тип спортивного плавания.

Кроль на груди (вольный стиль). Во всех современных правилах и классификациях вместо кроля на груди описывается способ «вольный стиль». Это означает, что спортсмен может плыть без ограничений любым удобным для него способом, а также имеет право менять его в любой момент, преодолевая дистанцию. Кроль на груди — самый быстрый в плане скорости стиль плавания, поэтому многие пловцы отдают предпочтение именно этому способу. При плавании в стиле «кроль» спортсмен выполняет широкие гребки вдоль туловища левой и правой руками попеременно, а ногами постоянно производит удары в вертикальной плоскости (подобные движения напоминают работу ножниц). Лицо человека при плавании вольным стилем опущено в воду. В момент одного из гребков пловец поднимает лицо из воды, чтобы сделать очередной вдох, при этом он поворачивает голову сторону.

Кроль на спине (плавание на спине). Напоминает перевернутый кроль на груди. Применяя этот способ, спортсмен осуществляет удары ногами вверх-вниз поочередно, а руками производит попеременные гребки. Лицо пловца в основном постоянно находится над поверхностью воды, исключая момент старта и повороты. Спортсмен всю дистанцию плывет на спине. При виде плавания на спине старт осуществляется из воды, тогда как при спортивном плавании баттерфляем, брассом и при заплывах с использованием вольного стиля все участники соревнования стартуют со специальной тумбы. Кроль на спине считается третьим по скорости типом спортивного плавания.