

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Нижегородской области**

**Администрация Кстовского муниципального округа**

**Нижегородской области**

**МАОУ СШ № 8**

**РАССМОТРЕНО**

педагогическим советом

Протокол №1

от 30 августа 2023 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МАОУ СШ № 8

от 30 августа 2023 года № 496 С

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**модуль «Плавание»**

для обучающихся 10 классов

**г. Кстово**

**2023 год**

# Содержание

- I      **Общая характеристика модуля «Плавание»**
- II     **Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты изучения модуля «Плавание»**
- III    **Содержание модуля «Плавание»**
- IV    **Тематическое планирование модуля «Плавание»**
- V     **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе, плавания.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Олимпийские виды плавания – спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду являются популярным, зрелищным и захватывающим состязанием. Плавание, как вид спорта или спортивная дисциплина

(спортивное плавание), заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. В официальных соревнованиях пловцами используются следующие основные способы/стили плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин).

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Умение плавать особенно нужно тем, чья трудовая деятельность связана с водной средой - работникам флота, рыбакам, строителям гидроэлектростанций, судоводителям и оросительных каналов и т. п.. Хорошо плавать обязаны и спортсмены, занимающиеся водным туризмом, греблей, парусным и водно-моторным спортом. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил Российской Федерации.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Цель Модуля - обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачи Модуля:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление **физического, психологического и социального** здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение

функциональных возможностей их организма, **обеспечение культуры безопасного поведения** средствами плавания;

формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;

популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом;

обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе плавания;

являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В содержании Модуля специфика плавания сочетается, практически, со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста.

Модуль «Плавание» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся МАОУ СШ № 8 и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования. а также основные образовательные программы среднего общего образования, а также направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной

протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г.

Место модуля «Плавание» в учебном плане:

Модуль реализуется в рамках внеурочной деятельности в объеме 34 часа в год.

Содержание 34-ти часовой программы условно предполагает деление на три этапа обучения.

Основу *первого этапа* (занятие 1 — 12) составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания.

На *втором этапе* (занятие 13—26) основу составляет изучение техники плавания кролем на груди и на спине, брассом, выполнение старта из воды и простых поворотов.

*Третий этап* (занятие 27—36) предполагает изучение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди и на спине, брассом, элементов стиля баттерфляй (дельфин), стартов и поворотов, прикладного плавания.

Прохождение полного 36-ти часового курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по плаванию и целенаправленно заниматься спортивным плаванием.

Содержание Модуля расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе плавания и формированию новых компетенций средствами плавания, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

Предлагаемый Модуль можно успешно интегрировать со следующими разделами (модулями) программы «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Интеграция Модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, а также подготовке и проведению соревновательных мероприятий.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативного использования учебного материала по плаванию в урочной и внеурочной деятельности с выбором различных технических элементов плавания, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010 г. №1897) Модуль «Плавание» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения Модуля направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Метапредметные результаты освоения Модуля формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по плаванию и в сфере физической культуры и спорта в целом.



Планируемые личностные результаты *на уровне среднего общего образования:*

воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития плавания;

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения со сверстниками и педагогами;

формирование нравственного поведения, положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; в решении проблем в процессе занятий плаванием;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

Планируемые метапредметные результаты *на уровне среднего общего образования:*

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

умение соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

владение основами самоконтроля, самооценки; выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые предметные результаты *на уровне среднего общего образования:*

знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;

умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин));

знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях;

выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;

составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;

демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов;

освоение прикладных способов плавания, демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде; применение спасательных средств;

осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию.

### **III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»**

#### ***Раздел 1. Знания о плавании***

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

#### ***Раздел 2. Способы физической деятельности***

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

### ***Раздел 3. Физическое совершенствование***

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, нудлсов и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

Проплыwanie учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств.

Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

## **IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»**

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающегося
<b>Раздел 1. Знания о плавании (10 класс)</b>	
История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	<i>Знать</i> общие исторические сведения о развитии плавания в мире, Российской Федерации и регионе
Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	<i>Уметь</i> характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).
Характеристика стилей плавания.	<i>Уметь</i> характеризовать стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй)

	(дельфин).
Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	<i>Знать</i> достижения отечественных пловцов –победителей мировых первенств и Олимпийских игр. <i>Характеризовать</i> их вклад в развитие плавания. Аргументированно <i>принимать участие</i> в обсуждении успехов и неудач отечественных пловцов, сборной команды по плаванию на международной арене.
Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.	<i>Знать</i> главные организации управления плаванием международного, всероссийского и регионального уровней.
Основные правила проведения соревнований по плаванию. Дистанции и программа соревнований по плаванию.	<i>Знать и излагать</i> основные правила проведения соревнований по плаванию. <i>Характеризовать</i> первые правила по плаванию, <i>выявлять</i> сходство и различия с современными правилами плавания. <i>Знать</i> дистанции и программу соревнований по плаванию (в бассейнах с длиной дорожек 25 и 50 метров).
Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по плаванию (основные функции).	<i>Знать</i> состав судейской коллегии, и <i>рассказывать</i> об основных функциях судей, обслуживающих соревнования по плаванию.
Словарь терминов и определений по плаванию.	<i>Владеть</i> терминологией в области плавания и <i>применять</i> его в физкультурно-спортивной деятельности.
Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	<i>Знать и понимать значение</i> плавания для укрепления здоровья человека. <i>Характеризовать</i> плавание как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма.
Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития.	<i>Знать и характеризовать</i> основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий

	плаванием.
Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.	Значение занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).
Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.	<i>Знать</i> основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды.
Основные средства и методы обучения технике способов плавания.	<i>Знать и характеризовать</i> основные средства и методы обучения технике способов плавания.
Основы прикладного плавания и его значение.	<i>Знать</i> о прикладном значении плавания.
Игры и развлечения на воде.	<i>Знать</i> игры и развлечения на воде, применяемые в образовательной и досуговой деятельности
Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила поведения требования безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правила купания в необорудованных местах.
Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.	<i>Знать, рассказывать и характеризовать</i> основные способы спасения пострадавшего на воде; основные и подручные средства спасения на воде.
<b>Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности (10 класс)</b>	
Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	<i>Применять способы</i> самоконтроля во время занятий плаваний и купании в учебной, соревновательной и досуговой деятельности. <i>Знать и определять</i> первые внешние признаки утомления. <i>Уметь осуществлять</i> самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных

	сокращений, пульсу и самочувствию). <i>Знать и применять средства восстановления организма после физической нагрузки.</i>
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием.	<i>Соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях плаванием в раздевалке, душевой, зале сухого плавания, тренажерном зале, плавательном бассейне, в открытых водоемах.
Правильное сбалансированное питание пловца.	<i>Знать</i> основы сбалансированного питания при систематических занятиях плаванием режим питания до и после занятий; килокалории, восполняющие затраты энергии; углеводы, жиры и белки, витамины, микроэлементы.
Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.	<i>Уметь подбирать</i> упражнения, <i>составлять и выполнять</i> самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием (упражнения на суше; для освоения в воде; для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
Самостоятельное освоение двигательных действий.	<i>Выполнять</i> самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин). <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий по плаванию.
Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.	<i>Знать и применять</i> правила соревнований в судействе плавания. <i>Уметь</i> правильно работать с секундомером, <i>измерять</i> и



	<p><i>оценивать</i> значение временных интервалов в соревновательной практике, повседневной жизни.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в соревновательной деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> уважительное отношение к сверстникам, взрослым.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила соревнований.</p>
Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.	<p><i>Знать</i> классификацию травм, характерных при занятиях плаванием.</p> <p><i>Знать перечень действий</i> по оказанию первой помощи при травмах во время занятий плаванием.</p>
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания.	<p><i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов плавания.</p> <p><i>Анализировать</i> выполненное техническое действие (прием) и <i>находить</i> способы устранения ошибок.</p>
Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	<p><i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.</p> <p><i>Проявлять</i> физические качества.</p> <p><i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.</p> <p><i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.</p>
<p><b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b> <b>(10 класс)</b></p>	
Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше	<p><i>Демонстрировать</i> общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования ведущих</p>

	<p>физических качеств, определяющих успешность обучения в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах) и совершенствования техники спортивных способов плавания. <i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений.</p>
<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания</p>	<p><i>Определять</i> направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости (координационных способностей), гибкости). <i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания. <i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий плаванием в соответствии с их направленностью.</p>
<p>Подвижные игры с элементами плавания: —игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; —командные игры; —игры с элементами прикладного плавания.</p> <p>Развлечения на воде.</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр. <i>Совершенствовать</i> во время подвижных игр плавательные умения и навыки, физические качества, характерные для плавания. <i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх. <i>Моделировать</i> игровые ситуации. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. <i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное</p>

	<p>отношение к соперникам.  <i>Добиваться</i> поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение <i>брать ответственность</i> на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества.  <i>Организовывать и проводить</i> игры и развлечения на воде в летний период.</p>
<p>Специальные и имитационные упражнения в воде;  упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)).</p>	<p><i>Демонстрировать</i> специальные и имитационные упражнения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования.  <i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений.  <i>Уметь выполнять</i> различные виды упражнений: для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; согласования движений руками и дыхания; общего согласования движений для правильного выполнения техники стилей (брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин)).  <i>Демонстрировать</i> технику основных способов плавания и <i>проплывать</i> отрезки на дистанции стилями плавания в полной координации: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй (дельфин).  Проплывать отрезки с задержкой дыхания.  <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении различных упражнений, уметь устранять их.  <i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений.  <i>Использовать</i> умения и навыки способов плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.</p>

<p>Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения для совершенствования старта из воды; изучения стартового прыжка с тумбочки;</li> <li>- упражнения для совершенствования открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.</li> </ul>	<p><i>Уметь выполнять</i> имитационные упражнения на суше, упражнения в воде для освоения стартов и поворотов.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику стартов: старта из воды; стартовый прыжок с тумбочки с последующим скольжением.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику поворотов: открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе; изучения поворота кувырком вперед (сальто) в кроле на груди и на спине.</p> <p>Применять старты и повороты при проплывании дистанции (учебная, соревновательная, самостоятельная деятельность).</p>
<p>Прикладные способы плавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание на боку; брасс на спине;</li> <li>-ныряние.</li> </ul> <p>Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде).</p> <p>Транспортировка пострадавшего на воде. Приемы освобождения от захватов тонущего. Применение спасательных средств.</p>	<p><i>Владеть</i> элементами прикладного плавания.</p> <p><i>Показывать</i> прикладные способы плавания: плавание на боку; брасс на спине.</p> <p><i>Использовать</i> помощь движений ногами брассом для буксировки больших предметов, толкая их перед собой, или <i>плыть</i> с небольшим предметом в руках, удерживая его над водой.</p> <p><i>Показывать</i> способы погружения при нырянии. <i>Уметь</i> нырять и доставать со дна различные предметы.</p> <p><i>Демонстрировать</i> основные способы транспортировки пострадавшего на воде; приемы освобождения от захватов тонущего. <i>Уметь применять</i> спасательные средства.</p> <p><i>Уметь оказывать</i> первую помощь пострадавшему на воде, утопающему.</p>

	<i>Использовать</i> приобретенные знания и умения в практической деятельности, повседневной жизни и экстремальных ситуациях.
Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании.	<i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Проплыть дистанцию 50 м вольным стилем без остановки; проплыть дистанцию 25 м различными стилями плавания в полной координации.
Участие в соревновательной деятельности.	<i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности на школьных, муниципальных и региональных этапах соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию. <i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения в плавании.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		всего	
1.	История развития плавания как вида спорта в мире, организация занимающихся, разучивание общеразвивающих и имитационных упражнений на суше.	1	04.09.2023- 08.09.2023
2.	Характеристика видов плавания и стилей плавания, разминка пловца на суше.	1	11.09.2023- 15.09.2023
3.	Чем полезно плавание, достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских Играх, сухое плавание 8упражнений.	1	18.09.2023- 22.09.2023
4.	Плавание с помощью движений ногами кроль с различным положением рук и вариантами дыхания.	1	25.09.2023- 29.09.2023

5.	Плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками в кроле на спине.	1	02.10.2023-06.10.2023
6.	Плавание с помощью движений одними ногами с досочкой в кроле на груди, плавание кролем на груди с задержкой дыхания.	1	09.10.2023-13.10.2023
7.	Плавание на спине на «сцепление», с помощью движений ногами с различным положением рук.	1	16.10.2023-20.10.2023
8.	Плавание кроль на груди с помощью движений одними руками ( с колобашкой между ног, акцент на длинном гребке).	1	23.10.2023-27.10.2023
9.	Плавание кроль на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед; то же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра.	1	06.11.2023-10.11.2023
10.	Плавание упражнение руки брасс – ноги кроль на груди, плавание с задержкой дыхания.	1	13.11.2023-17.11.2023
11.	Разучивание старта на спине из воды; старт со скольжением на дальность прохождения контрольного отрезка 15 м со старта под команду.	1	20.11.2023-24.11.2023
12.	Плавание кролем на груди на « сцепление», с подменой по три гребка правой рукой, три левой.	1	27.11.2023-01.12.2023
13.	Разучивание старта с тумбочки кроль на груди, старт на скольжение на дальность.	1	04.12.2023-08.12.2023
14.	Погружение в воду с продолжительным выдохом и сбор предметов со дна при нырянии в длину.	1	11.12.2023-15.12.2023
15.	Плавание с помощью движений ногами дельфин с досочкой, плавание с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, другая вытянута вперед или у бедра.	1	18.12.2023-22.12.2023
16.	Плавание техника упражнений руки дельфин ноги кроль, руки кроль ноги дельфин.	1	25.12.2023-29.12.2023
17.	Основные правила проведения соревнований по плаванию . совершенствование старта с тумбочки кроль на груди.	1	09.01.2024-12.01.2023

18.	Плавание с помощью движений ногами брасс с дощечкой, плавание упражнения руки брасс ноги кроль.	1	15.01.2024- 19.01.2024
19.	Разучивание техники поворотов кроль на груди, кроль на спине.	1	22.01.2024– 26.01.2023
20.	Плавание с помощью движений ногами дельфин, вдох через четыре удара ногами, плавание в полной координации движений.	1	29.01.2024- 02.02.2023
21.	Плавание с помощью движений руками брасс с колобашкой, плавание брассом на скольжение 5-7 сек	1	05.02.2024- 09.02.2024
22.	Дистанции и программа соревнований по плаванию, совершенствование старта с тумбочки кроль на груди, проплывание 25 м со старта.	1	02.02.2024- 16.02.2024
23.	Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку нижняя рука вперед, верхняя – у бедра.	1	19.02.2024- 22.02.2024
24.	Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами дельфином, совершенствование техники выполнения поворотов кроль на груди и на спине.	1	26.02.2024- 01.03.2024
25.	Плавание кролем в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча (плавание на локтях), плавание в полной координации движений кроль на груди.	1	04.03.2024- 07.03.2024
26.	Плавание кроль на спине 25 м с оценкой техники плавания.	1	11.03.2024- 15.03.2024
27.	Плавание кроль на груди в полной координации движений с задержкой дыхания и ускорением.	1	18.03.2024- 22.03.2024
28.	Передвижения брассом в полной координации движений чередуя два цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя- тремя циклами движений по поверхности.	1	01.04.2024- 05.04.2024
29.	Плавание с помощью движений ногами дельфином ,руки вперед, голова приподнята над водой (полбородок на уровне поверхности воды, плавание в полной координации движений.	1	08.04.2024- 12.04.2024

30.	Совершенствование старта кроль на груди, кроль на спине, плавание в полной координации движений на задержке дыхания.	1	15.04.2024- 19.04.2024
31.	Плавание кроль на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движения ногами дельфин.	1	22.04.2024- 26.04.2024
32.	Плавание брассом в полной координации движений, вдох через три гребка руками.	1	29.04.2024- 10.05.2024
33.	Прикладные способы плавания: плавание на боку ,ныряние, брасс на спине.	1	13.05.2024- 17.05.2024
34.	Эстафеты с мячом, плавание контрольного отрезка любым способом.	1	20.05.2024- 24.05.2024

## **V. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Учебно-методическое обеспечение**

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков плавания зависит от использования методов обучения педагога.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий плаванием, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики плавания предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. В воде возможно применение только кратких указаний и распоряжений,



лаконичных команд, подсчет, так как для обучающихся в водной среде ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохлаждения.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных пловцов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники способов плавания. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.*

*Метод упражнения* условно разделяется на две подгруппы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники плавания (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа плавания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

*Расчленённый и целостный методы разучивания:*

*метод расчленённого изучения* (основа - подводные упражнения) облегчает освоение техники способов плавания, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

*целостный метод разучивания* применяется на завершающих этапах освоения техники способов плавания, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит плавание различными способами

в полной координации, плавание с помощью движений ногами и руками, а также с различными вариантами сочетания этих движений. Целостный метод выполнения плавательных движений направлен на совершенствование техники плавания.

*Игровой и соревновательный методы* широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий плаванием. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой соревновательный и методы рекомендуется применять на начальном этапе обучения плаванию.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания, этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональностью, проявляемых во время игры; вариативное применением полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения спортивному плаванию тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники спортивного плавания позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в плавании.

В целях реализации программы обучения плаванию в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии создания ситуации успеха, деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

### **Материально-технического обеспечение\***

№	Наименование спортивного оборудования и инвентаря
п/п	
1.	Дорожка резиновая
2.	Доска-калабашка
3.	Жилет плавательный спасательный (страховочный)
4.	Игрушки и предметы, тонущие и плавающие
5.	Коврик резиновый
6.	Круг спасательный (детский облегченный)
7.	Лопатки для рук разных размеров
8.	Мяч резиновый
9.	Разделительная волногасящая дорожка
10.	Термометр для воды
11.	Термометр комнатный
12.	Часы-секундомер (настенные)
13.	Шест пластмассовый

## Список литературы

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
2. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.
4. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.
5. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
6. Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012
7. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006.
8. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
9. Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004.
10. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
11. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009.
12. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008
14. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
15. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
16. Макаренко Л.П. «Универсальная программа начального обучения детей плаванию». Москва, изд-во «Астрель», 2003.
17. Макаренко, Л.П. Юный пловец: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ.культ. / Л.П. Макаренко. – М.: ФиС, 1983. – 288 с
18. Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-на-Дону, 2006.
19. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с, ил.
20. Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
21. Протченко Т.А. Прикладное плавание. – М., 2006.
22. Протченко Т.А. Учись плавать. – М., 2003.
23. Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» – М., Обруч. 2014
24. Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по

дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – 60 с.

25. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М., 2009.

### **Интернет-ресурсы:**

**[www.fina.org](http://www.fina.org)** - официальный сайт Международной Федерации Плавания

**[www.len.eu](http://www.len.eu)** - официальный сайт Европейской Лиги Плавания

**[www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru)** - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания

**<http://swim-video.ru/>** - видео по плаванию

**[https://sport.sfedu.ru/smiming\\_book\\_online/modul\\_web\\_resurs.html](https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html)** -  
электронный учебник «Плавание»

**[http://plavaem.info/prikladnoe\\_plavanie.php](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php)** - сайт о плавании

<http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье

<http://forumswimming.ru/forum/5-93-1> - форум «Спортивное плавание»

<https://www.studmed.ru/science/fizicheskaya-kultura-i-sport/plavanie> -  
литература о плавании

<http://swim7.narod.ru/> - сайт тренеров по обучению плаванию

яндекс. коллекция видео уроки плавание для начинающих.

## VI. ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

#### КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

**Амплитуда движения** – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения.

**Быстрота** – физическое качество, проявляющееся в способности организма реагировать на сигнал и производить однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

**Брасс** – стиль плавания, при котором спортсмен, располагаясь на животе сначала делает синхронное движение руками вперёд, после чего совершает гребок. В это время согнутые в коленях ноги выполняют толчок. Брасс характеризуется низкой скоростью перемещения, наибольшей сложностью освоения, но, в то же время, низкими энергозатратами и малым шумом.

**Баттерфляй** – стиль плавания. Переводится как бабочка и получил своё название из-за некоторой схожести с полётом бабочки. Но гораздо больше он похож на то, как плывет дельфин, поэтому этот стиль плавания называется «плыть дельфином». Баттерфляй оценивается как самый трудный в освоении, энергозатратный и тяжёлый стиль, поэтому пловцы, которые специализируются на баттерфляе, наиболее физически развиты. Особенно у них развит плечевой пояс. Баттерфляй по скорости уступает только кролю.

**Водное поло** – командный водный вид спорта, целью в котором является забросить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает оппонент в установленное время.

**Выносливость** — физическое качество, выражающееся в способности организма длительно выполнять работу на требуемом уровне интенсивности без снижения эффективности.

**Гибкость** – физическое качество, проявляющееся в способности атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

**Исходное положение (И.п.)** – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

**Кроль** – стиль плавания. Является самый быстрым стилем, а по затратам энергии располагается между баттерфляем и брассом. Плывая в описываемом стиле, спортсмен по очереди делает гребки немного согнутыми руками, ноги, при этом, по принципу ножниц попеременно двигаются вверх и вниз.

**Кроль на спине** – стиль плавания, при котором спортсмен, находясь на спине поочередно делает гребки руками не сгибая их, в это время ноги двигаются попеременно вверх и вниз. По скорости перемещения стиль уступает кролю и баттерфляю, опережая лишь брасс. Кроль на спине отличается тем, что лицо всё время располагается над водой, поэтому нет необходимости делать выдохи в воду.

**Комплексное плавание** — плавательная дисциплина, в ходе которой спортсмены поочередно плывут четырьмя разными стилями.

**Ловкость** — способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

**Нагрузка** – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

**Ныряние в глубину** — перемещение пловца преимущественно в вертикальной плоскости на определенное расстояние.

**Ныряние в длину** — перемещение пловца под водой преимущественно в горизонтальной плоскости на определенное расстояние.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** — процесс развития и воспитания двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

**Плавание** – способность или умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи и дополнительных приспособлений.

**Прикладное плавание** – способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.

**Плавучесть** — способность тела держаться на поверхности воды.

**Плотность** — физическое свойство, характеризуется количеством массы

вещества,                      приходящейся                      на единицу                      объема.

**Поворот открытый** – поворот, выполняемый без задержки дыхания.

**Поворот закрытый** – поворот, выполняемый с задержкой дыхания.

**Периоды** — объединяют в себе одну или несколько фаз и рассматривают плавательный цикл более укрупненно.

**Работоспособность пловца** — это текущие функциональные возможности его организма к эффективному выполнению физических упражнений в условиях тренировок и соревнований.

**Разминка** — комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

**Ритм** — соотношение частей (фаз) движения внутри одного цикла.

**Сила** – физическое качество - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

**Сила лобового сопротивления** - сила, направленная параллельно встречному обтекающему потоку (сила сопротивления движению тела).

**Сила подъемная** - сила, действующая перпендикулярно вверх по отношению к направлению                      потока.

**Сопротивление волновое** – сопротивление системы расходящихся и поперечных волн, возникающее при движении пловца по поверхности воды или на незначительной глубине под водой.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

**Спортивная тренировка** — педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к соревнованиям.

**Спортивная форма** — состояние спортивной готовности в определенный момент времени.

**Стабильность техники** — достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.



**Спортивное плавание** — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

**Судья** — лицо, следящее за соблюдением правил во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

**Судья-секретарь** — судья, ведущий протокол соревнований.

**Судья-хронометрист** — судья, фиксирующий время заплыва.

**Синхронное плавание** — водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку.

**Траектория** — воображаемый след движения.

**Тактика** — способ ведения спортивной борьбы.

**Темп плавания** — частота плавательных движений в единицу времени или количество циклов движений, выполненных за единицу времени.

**Техника плавания** — совокупность рациональных движений пловца, с помощью которых наиболее эффективно решается поставленная задача.

**Техника спортивного плавания** — совокупность или система индивидуальных рациональных движений пловца, регламентированных правилами соревнований, позволяющих ему достичь высокого спортивного результата.

**Угол атаки тела** — положение тела по отношению к обтекаемому потоку.

**Утомление** — временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы.

**Фазы** — части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами.

**Физическая нагрузка** — качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы.

**Физическая подготовка** — процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

**Физическая работоспособность** — определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем физической работы.

**Физические качества** — качественные характеристики двигательных способностей человека.

**Функциональное состояние** — интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека.

**Цикл** — периодически повторяющиеся одно законченное движение рук и ног.

**Шаг** — расстояние, на которое пловец продвигается за один полный цикл движений.

**Экономичность техники** — рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании. Критерий экономичности — обоснованно минимальные энергетические затраты, наименьшее напряжение физических и психических возможностей спортсмена.

**Эффективность техники** — определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прилагаемых усилий и полученным результатом.

**Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся  
по окончании среднего общего образования**

Контрольные упражнения			
Вольный стиль	200 м (без учета времени)	150 м (без учета времени)	100 м (без учета времени)
Комплексное плавание	4x25 м (четырьмя спортивными способами без учета времени)	4x25 м (тремя спортивными способами без учета времени)	4x25 м (двумя спортивными способами без учета времени)
Кроль на груди с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Кроль на спине с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Брасс с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Баттерфляй с оценкой техники	15 м	12 м	10 м
Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор предметов со дна при нырянии в длину)	поднять предмет, проплыв 7 м под водой	поднять предмет, проплыв 6 м под водой	поднять предмет, проплыв 5 м под водой
Стартовый прыжок	без ошибок	1-2 ошибки	3 ошибки
Повороты	без ошибок	1-2 ошибки	3 и более ошибки
Транспортировка пострадавшего на воде	10 м	7 м	5 м

№ п/п	Наименование упражнений	Ошибки
1	Скольжение на груди	Чрезмерное прогибание туловища
		Голова высоко

		Толчок одной ногой от бортика
2	Скольжение на спине	Скольжение сидя
		Голова сильно отклонена назад
		Толчок от стенки одной ногой
3	Движение руками при плавании кролем на груди	«Глажение» рукой
		Широкий гребок
		Короткий гребок, рука опускается с локтя
4	Движение руками при плавании кролем на спине	Неполный гребок
		Широкий гребок
		Поворот туловища за рукой
5	Движение руками при плавании брассом	Короткий гребок
		Широкий гребок
		Руки не до конца выходят вперед после гребка
6	Движение руками при плавании баттерфляем (дельфином)	Широкий гребок
		Короткий гребок
		Рука опускается в воду с локтя
		При выходе из воды руки касаются воды
7	Движение ногами при плавании кролем на груди	Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги глубоко
		Ноги широко расставлены
		Большая амплитуда движений
8	Движение ногами при плавании кролем на спине	Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги низко
		Ноги высоко
		Перекачивание с бока на бок
9	Движение ногами при плавании брассом	Не симметричные движения
		Подтягивание коленей к груди
		Недостаточное разведение стоп в стороны
10	Движение ногами при плавании баттерфляем (дельфином)	Сгибание в коленях
		Ноги глубоко
11	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди	Отклонение от средней линии
		Неполный выдох, ранний вдох
		Низкое или высокое положение головы
12	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине	Сильное сгибание туловища
		Остановка рук у бедра
		Широкое вкладывание рук
13	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании брассом	Неправильная координация рук и ног
		Ранний, поздний вдох
14	Согласование движений рук,	Неправильная координация рук и ног

	ног, дыхания при плавании баттерфляем (дельфином)	Заныривание после гребка Вдох не вовремя
15	Поворот «маятник»	Движения рук и ног не согласованы Глубокое погружение Слабое отталкивание от борта Отсутствует скольжение
16	Поворот «сальто» в кроле на груди	Движения рук и ног не согласованы Глубокое погружение Слабое отталкивание от борта Отсутствует скольжение
17	Поворот «сальто» в кроле на спине	Движения рук и ног не согласованы Глубокое погружение Слабое отталкивание от борта Отсутствует скольжение
18	Простой закрытый поворот/ простой открытый поворот	Элемент не освоен Выражена суетность Слабое отталкивание ногами Низкое скольжение
19	Спад в воду из положения сидя на бортике	Голова сильно откинута назад Падение в воду близко к бортику
20	Стартовый прыжок с тумбочки: с захватом тумбочки, со свободным положением рук сзади или внизу и легкоатлетический старт	Голова сильно откинута назад Падение в воду близко к бортику Сильно согнуты ноги в коленях При входе в воду сильно расслаблено туловище
21	Старт из воды при плавании на спине	Движения рук и ног не согласованы Глубокое погружение Отсутствует скольжение Отсутствие касание борта