

## Содержание.

Информационная карта программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебный план.....	9
3. Календарно-учебный график.....	10
4. Рабочие программы.....	11
4.1. Теоретическая подготовка.....	11
4.2. Общая физическая подготовка.....	12
4.3. Специальная физическая подготовка.....	13
4.4. Техническая подготовка.....	14
4.5. Контрольные испытания.....	15
4.6. Товарищеские встречи и контрольные тренировки.....	15
5. Оценочные материалы .....	16
5.1. Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.....	16
5.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.....	21
5.3. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.....	22
6. Соревновательная деятельность.....	24
7. Методические материалы.....	25

### Информационная карта программы.

1.	Наименование учреждения, реализующего образовательную программу.	МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Первомайск Нижегородской области».
2.	Полное название программы.	Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Плавание».
3.	Ф.И.О., должность автора.	Первойкин Максим Сергеевич – тренер-преподаватель. Азаркин Александр Викторович – тренер-преподаватель.
4.	Нормативная база программы.	1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5.	Область применения.	Дополнительное образование детей.
6.	Направленность.	Спортивно-оздоровительная.
7.	Вид программы.	Образовательная.
8.	Возраст обучающихся.	7-18 лет.
9.	Продолжительность обучения.	1 год.
10.	Заключение тренерского совета.	Протокол № 1 от 02.09.2020 г.

## 1. Пояснительная записка.

Образовательная программа по плаванию разработана на основе примерной Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

При разработке программы использованы нормативные документы, регламентирующие работу физкультурно-оздоровительного комплекса:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа является адаптированной к деятельности МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Первомайск Нижегородской области», где объем учебной нагрузки составляет 42 недели (252 часа) в течение учебного года.

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Программа по своей **направленности** является **физкультурно-спортивной**, то есть, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Актуальность и практическая значимость программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается. Слабая физическая подготовка не позволяет в полной мере проходить задачи подросткового этапа развития, полноценно встраиваться в коллектив, адаптироваться к социуму. Кроме того, недостаточный уровень физической подготовки не позволяет им качественно выполнить учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом дополнительного образования, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по плаванию для повышения уровня физической подготовленности. В процессе тренировочных занятий у ребенка формируется определенный уровень рефлексии и конформизма. Все это способствует дисциплине, без которой педагогический процесс не представляется возможным.

Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают.

Плавание является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела ребенка, так как во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается от обычных гравитационных нагрузок.

Современная система занятий по плаванию обеспечивает юным пловцам хорошее гармоничное развитие мышечной системы и увеличение силовых показателей мышц. Это происходит потому, что занятия в воде чередуются с физическими упражнениями, выполняемыми на суше.

Плавание способствует улучшению работы всех систем организма, и в первую очередь сердечнососудистой и дыхательной. При систематических и правильно организованных занятиях у юных пловцов увеличиваются силовые показатели мышц сердца и повышаются функциональные возможности сердечнососудистой системы.

**Цель программы:** создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и

особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными дисциплинами.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- подготовка детей к зачислению на обучение по предпрофессиональным программам;
- формирование основ знаний, умений и навыков по плаванию;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий плаванием и физической культурой в целом.

##### **Воспитательные:**

- адаптация детей в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

##### **Развивающие:**

- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

**Характеристика контингента детей,** на которых рассчитана данная программа:

- Пол – мальчики, девочки.
- Возраст – 7-18 лет.
- Степень предварительной подготовки – допускается отсутствие какой бы то ни было подготовки.
- Предполагаемый состав групп – разновозрастные дети, с разницей в возрасте 1-2 года.
- Уровень образования – обучающиеся образовательных организаций городского округа город Первомайск.
- Физическое здоровье детей – здоровые физически дети, имеющие в качестве подтверждения справку из ЦРБ.

##### **Сроки реализации и режим проведения занятий.**

Срок реализации программы – 1 год. Кратность прохождения программного материала – не ограничена. В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 42 недель, то есть 252 часов. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа.

##### **Формы занятий:**

- Групповое занятие.

- Теоретические занятия.
- Итоговое тестирование.
- Игры на воде.
- Городской спортивно-оздоровительный лагерь.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

1. формирование у детей необходимых возможностей (психофизиологических) для перехода на следующий этап обучения;
2. расширение арсенала двигательных умений и навыков;
3. овладение навыками социального взаимодействия в (группе).
4. совершенствование морально-волевых качеств.

### **Критерии выполнения программы.**

#### **По завершению изучения материала программы учащиеся должны знать:**

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- правила использования спортивного инвентаря.
- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по плаванию и их предупреждение.

#### **По завершению изучения материала программы учащиеся должны уметь:**

- управлять своими эмоциями;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- владеть техникой плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Основными способами **определения результативности ожидаемых результатов** является участие в соревнованиях между группами ФОКа, городских соревнованиях со своими сверстниками на данном этапе обучения и переход обучающихся на следующие этапы обучения.

#### **Форма подведения итогов реализации программы:**

- Соревнования между группами ФОКа.
- Контрольно-переводные тесты и нормативы.
- Соревнования муниципального уровня.

#### **Виды и формы контроля освоения программы.**

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (январь и май), участия в соревнованиях по плаванию в Спартакиадах школьников района, округа и города, участия в других турнирах.

### **Материально-техническое обеспечение программы.**

Занятия секции «Плавание» в течение учебного года проходят на нескольких площадках: в зале для подготовительных занятий проходят теоретические занятия, в малой (учебной) чаше проходят подготовительные занятия по освоению воды, разделы общей и специальной физической подготовки проводится тренером непосредственно в плавательной чаше бассейна.

Кроме того, в работе секции используются такие подсобные помещения, как детские раздевалки (для мальчиков и для девочек отдельно) с санузлами и душевыми комнатами для переодевания детей и соблюдения правил гигиены в тренировочном процессе, тренерский кабинет, кабинет врача, кладовая для хранения спортивного инвентаря.

Помещение плавательного бассейна оборудовано всем необходимым для проведения занятий секции: большая плавательная чаша с 6 разделительными дорожками, стартовые тумбы, малая плавательная чаша с аквагоркой, легкоатлетические скамейки.

Для проведения занятий в секции необходимо оборудование: плавательные доски, колобашки (поплавки).

Индивидуальные учебные комплекты занимающихся в секции детей состоят из плавательного костюма (девочки), плавки (мальчики), плавательной шапочки, плавательных очков, резиновых тапочек (сланцев).

### **Организационные условия реализации программы.**

В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 42 недель, то есть 252 часов. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа.

**Санитарно-гигиенические условия** удовлетворительные. Освещённость соответствует норме.

## 2. Учебный план.

№ п/п	Программный материал	Количество часов
1.	<b>Теоретическая подготовка.</b>	11
2.	<b>Общая физическая подготовка:</b> - Упражнения для развития силы. - Упражнения для развития гибкости. - Упражнения для развития быстроты. - Упражнения для развития выносливости.	125
3.	<b>Специальная физическая подготовка.</b> -СФП на суше. -Обучение подготовительным упражнениям для освоения воды. -Обучение облегченным способам плавания. -Специальная плавательная подготовка. -Развитие скоростной выносливости.	56
4.	<b>Техническая подготовка.</b> -Дельфин. -Кроль на спине. -Брасс. -Кроль на груди.	52
5.	<b>Контрольные испытания.</b>	4
6.	<b>Соревнования между группами ФОКа и контрольные тренировки.</b>	3
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>252</b>



### 3. Календарно-учебный график.

Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
1.Теоретическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Общая физическая подготовка	125	13	13	12	13	9	11	12	13	9	11	9
3.Специальная физическая подготовка	56	6	6	6	6	4	5	5	6	3	5	4
4.Техническая подготовка	52	5	6	5	6	4	5	5	6	3	4	4
6. Контрольные упражнения	4					2				2		
7. Контрольные соревнования	3	1						1			1	
Всего часов	252	26	26	24	26	20	22	24	26	18	22	18

## **4. Рабочие программы.**

### **4.1. Теоретическая подготовка.**

#### ***Тема 1. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом.***

Спорт как средство воспитания морально-волевых качеств, жизненно важных умений и навыков. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение плавания как вида спорта. История развития плавания. Российские спортсмены-чемпионы Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы.

#### ***Тема 2. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.***

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

#### ***Тема 3. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.***

Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях спортом. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

#### ***Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.***

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечнососудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий плаванием.

#### ***Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль.***

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

#### ***Тема 6. Морально-волевая подготовка.***

Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, умения преодолевать трудности и негативные ощущения на тренировочных занятиях.

#### ***Тема 7. Основы техники плавания и методики тренировки.***

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

#### ***Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований.***

Требования правил соревнований, предъявляемые к технике способов плавания и прохождения дистанции, стартов и поворотов.

## **4.2. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка пловца направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена.

### ***Упражнения для развития силы.***

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибания, вращения, махи, и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте их движения.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

### ***Упражнения для развития гибкости.***

Упражнения на суше:

-из положения сидя, прямые ноги вместе, пружинящие наклоны туловища вперед;

-из положения лежа на груди, руки и ноги вытянуты и соединены, прогиб назад с высоким подниманием кистей и стоп;

-махи руками, ногами, повороты конечностей, наклона и вращательные движения туловища.

Упражнения в воде:

-проплыть средних и длинных дистанций всеми способами с помощью только рук;

-только ног;

-в полной координации с максимальной амплитудой движений конечностями.

### ***Упражнения для развития быстроты.***

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

#### ***Упражнения для развития выносливости.***

Упражнения на суше:

- легкая атлетика;
- акробатика (кувырки, перекаты);
- гимнастика;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения в воде:

- игровое плавание;
- проплыть отрезков и дистанций комбинированными способами;
- элементы фигурного плавания.

### **4.3. Специальная физическая подготовка.**

#### ***СФП на суше:***

- упражнения для развития специальной силы;
- развитие и совершенствование специальной гибкости;
- повышение уровня специальной выносливости.

#### ***Обучение подготовительным упражнениям для освоения воды:***

- элементарные движения руками и ногами;
- передвижение по дну (ходьба по дну в полный рост лицом, спиной, левым боком, правым боком вперед, различными шагами в колонне в парах, бег в различных направлениях);
- погружение;
- упражнения на дыхания;
- всплытие;
- лежание;
- скольжение.

#### ***Обучение облегченным способам плавания:***

- изучение техники движения ногами;
- изучение техники дыхания;
- изучение техники движения руками;
- изучение согласования движений руками с дыханием;
- изучение согласования движений руками и ногами при задержанном дыхании;
- изучение способа плавания в полной координации;
- понятие о двигательной изобретательности;

- обучение стартам и поворотам;

***Специальная плавательная подготовка:***

- повышение скоростных возможностей (проплыв коротких отрезков 12, 15 и 25 метров);

- преодоление коротких отрезков с помощью одних ног, с помощью одних рук;

- в полной координации.

***Развитие скоростной выносливости:***

- ускорения 4-6 отрезков по 10-15 метров интенсивность 30-60 сек.

- ускорения 4-6 отрезков по 10-15 метров пальцы сжаты в кулак  
интенсивность 30-60 сек.

- ускорения 3-4 отрезка по 50 метров (15 метров с макс. скоростью, 35 метров – компенсаторно).

#### **4.4. Техническая подготовка.**

На уровне группы спортивно-оздоровительного этапа неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных упражнений.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

***Дельфин***

- Плавание с помощью специальной доски упражнения с доской корпус + ноги – имитация способа плавания дельфин;

- Плавание (проплыв отрезков):

а) руки кроль + ноги дельфин;

б) руки дельфин + ноги кроль;

в) гребок правой рукой – 2 удара ногами (дельфин);

г) гребок левой рукой – 2 удара ногами;

д) гребок обеими руками – 2 удара ногами;

- Проплыв отрезков колобашкой (одни руки);

- Согласование движений ноги + руки.

***Кроль на спине***

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук;

- Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая вверх;

- Нырание в длину (6-8м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином руки вперед;

- Кисти вместе голова затылком на руках;

- Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

### ***Брасс***

- Плавание с помощью специальной доски – движения только ногами;
- Упражнения с колобашкой – движения только руками;
- Упражнения на дыхание;
- Имитация техники брасс поочередно: удар ногами – хлопок – вдох – гребок руками;
- Согласование движений

### ***Кроль на груди***

- Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедра, а также с доской в руках)
- Ныряние в длину на 10-12м с помощью движений ногами кролем, руки вперед;
- Положение тела;
- Движение ногами:
  - а) подготовительное движение;
  - б) рабочее движение;
  - в) согласование движений.
- Движение руками:
  - а) вход руки в воду и наплыв;
  - б) опорная часть гребка;
  - в) основная часть гребка;
  - г) выход руки из воды;
  - д) движение руки над водой;
  - е) согласование движений.
- Дыхание.
- Общая координация движений.

## **4.5. Контрольные испытания.**

Тестирование по учебным контрольным нормативам.

## **4.6. Соревнования между группами ФОКа и контрольные тренировки.**

Соревнования между группами ФОКа и контрольные тренировки проводят применяя в них изученный программный материал.

## **5. Оценочные материалы.**

### **5.1. Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.**

#### **Инструкция по выполнению задания.**

Уважаемый участник! Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний воспитанника секции «Футбол» спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Задания первой части представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов и незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

Задания второй части представлены в форме вопросов на которые вы должны дать краткий односложный ответ.

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя.

**Желаем успеха!**

## Часть I.

### 1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

### 2. Как называется Всемирная организация по плаванию:

- А) ФИФА;
- Б) ФИБА;
- В) ФИНА;
- Г) ФИДЕ.

### 3. Польза плавания как вида спорта для общества заключается в:

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) укреплении здоровья, совершенствование природных, физических свойств людей, закаливание организма.
- Г) определенном образе организации двигательной активности.

### 4. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

### 5. Самым быстрым из спортивного плавания является:

- а) брасс,
- б) кроль на груди,
- в) кроль на спине,
- г) баттерфляй.

### 6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

### 7. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;



Г) с 10 до 14 часов.

**8. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:**

- А) закаливание
- Б) гигиена
- В) аутогенная тренировка
- Г) культура здоровья

**9. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи утопающему на воде?**

- а) извлечь пострадавшего из воды, очистить дыхательные пути и начать искусственную вентиляцию легких.
- б) извлечь пострадавшего и вызвать скорую медицинскую помощь,
- в) извлечь пострадавшего и самостоятельно привести его в чувства,
- г) ничего не предпринимать.

**10. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при тепловом ударе:**

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) удалить в тень, обеспечить приток свежего воздуха, придать пострадавшему горизонтальное положение, расстегнуть одежду, обтереть грудь холодной водой, дать понюхать нашатырь.

**11. Упражнения, содействующие восстановлению организма целесообразно выполнять в...**

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в заключительной части занятия.

**12. Плавание с ускорением на коротких отрезках способствует формированию:**

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) скоростной силы;
- Г) быстроты реакции.

**13. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

- А) растяжение;

- Б) сокращение;
- В) эластичность;
- Г) постоянность состояния

**14. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

**15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:**

- А) развитие физических качеств,
- Б) поддержание высокой работоспособности,
- В) сохранение и улучшение здоровья людей,
- Г) отсутствие у человека хронических заболеваний.

## **Часть II.**

Вопрос 1: Как называется специальная одежда для плавания?

Вопрос 2: Как называется бассейн длиной 25 метров?

Вопрос 3: Включено ли плавание в программу Олимпийских игр?

Вопрос 4: Какой стиль плавания похож на полет бабочки?

Вопрос 5: Какой стиль называется вольным, он же самый быстрый стиль плавания?

Вопрос 6: Как называется водоем для плавания под открытым небом?

Вопрос 7: Что надевает пловец на ноги для увеличения скорости плавания?

Вопрос 8: Чем защищены глаза спортсмена от воды?

Вопрос 9: Как называется снаряд, откуда пловец совершает старт?

Вопрос 10: Судья, фиксирующий время на соревнованиях?

Вопрос 11: Как называется бассейн длиной 50 метров?

Вопрос 12: Как называется инвентарь, за который пловец держится руками, при проплыве дистанции с помощью одних ног?

Вопрос 13: Сколько поворотов совершает пловец на короткой воде, где дистанция 100 метров?

Вопрос 14: Как называется инвентарь, который пловец держит ногами, при проплыве дистанции с помощью одних рук?

Вопрос 15: При каком стиле плавания старт совершается из воды?

### Ключ к части I.

№ вопроса	Варианты ответов							№ вопроса	Варианты ответов					
1		<b>а</b>					9		<b>а</b>					
2					<b>в</b>		10						<b>г</b>	
3					<b>в</b>		11						<b>г</b>	
4			<b>б</b>				12				<b>в</b>			
5			<b>б</b>				13						<b>г</b>	
6					<b>в</b>		14			<b>б</b>				
7			<b>б</b>				15				<b>в</b>			
8						<b>г</b>								

### Ключ к части II.

Ответ 1: Плавательный костюм.

Ответ 2: Короткая вода.

Ответ 3: Да.

Ответ 4: Баттерфляй (дельфин).

Ответ 5: Кроль на груди.

Ответ 6: Открытая вода.

Ответ 7: Ласты.

Ответ 8: Плавательные очки.

Ответ 9: Стартовая тумба.

Ответ 10: Судья секундометрист.

Ответ 11: Длинная вода.

Ответ 12: Плавательная доска.

Ответ 13: 3.

Ответ 14: Калабашка.

Ответ 15: Кроль на спине.

## 5.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты пяти тестов, итоговая сумма очков определяется по пяти уровням подготовленности, шестой этап считается выполненным при улучшении показателей и балами не оценивается.

Отлично: от 22-25 баллов.

Хорошо: от 16-21 баллов.

Удовлетворительно: от 12-15 баллов.

Неудовлетворительно: от 11 и ниже.

№	Упражнения	Оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 метров, сек	5	6,6	6,3	6,0	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0	4,8	4,6
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,6	5,5	5,1	5,0	4,8
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2.	Прыжок в длину, см	5	135	135	140	140	145	145	150	155	160	165
		4	130	130	135	135	140	140	145	150	155	160
		3	120	120	130	130	135	135	140	145	150	155
3.	Челночный бег 3x10 м, сек	5	8,8	8,6	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	6,9
		4	9,0	8,8	8,6	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1
		3	9,3	9,0	8,8	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3
4.	Подтягивание, кол-во раз	5	3	3	4	5	5	6	7	8	9	10
		4	2	2	3	4	4	5	6	7	8	9
		3	1	1	2	3	3	4	5	6	7	8
5.	Длина скольжения	5	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8
		4	1,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5	6	7
		3	1	1	1	2	2	3	3	4	5	6
6.	Проплавание дистанции 100м избранным способом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: «+» - Норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### 5.3. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.

**Бег 30 м с высокого старта** проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

*Оборудование* :секундомер фиксирующий десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

*Описание теста*: по команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

*Результат*: время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

**Прыжок в длину с места** проводится в спортивном зале.

*Оборудование*: рулетка или линейка для измерения прыжка.

*Описание теста*: выполняется толчком двух ног от линии или края доски. Разрешается три попытки.

*Результат*: дальность прыжка измеряется в см. Итоговым считается лучший результат.

**Челночный бег 3x10 м** проводится в спортивном зале в спортивной обуви.

*Оборудование*: секундомер, фиксирующий десятые доли секунды.

*Описание теста*: тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см. Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

*Результат*: время от выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша. Разрешается одна попытка.

**Подтягивание, кол-во раз**: выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

**Длина скольжения** проводится в бассейне на дорожке. Количество стартующих определяется условиями, при которых они не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

*Оборудование*: разметка, нанесенная на каждую дорожку фиксирующая длину скольжение, вплоть до сантиметров, свисток.

*Описание теста:* по команде "На старт" испытуемые становятся у края дорожки, по свистку принимают горизонтальное положение на воде и отталкиваясь ногами от бортика выполняют скольжение.

*Результат:* скольжение с точностью до сантиметра заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

**Проплывание дистанции 100м избранным способом** проводится в бассейне на дорожке. Количество стартующих определяется условиями, при которых они не мешают друг другу.

*Оборудование:* секундомер, фиксирующий десятые доли секунды, плавательные дорожки с дистанцией 25 метров, свисток.

*Описание теста:* по команде "На старт" испытуемые становятся на тумбочку либо занимают исходное положение в воде на дорожке, по свистку стартуют и проплывают дистанцию 100 метров избранным способом.

*Результат:* норматив считается выполненным при улучшении показателей.

## **6. Соревновательная деятельность.**

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие учащихся в соревнованиях: между группами ФОКа, районных, городских.

По окончании соревнований педагог проводит разбор ошибок участников соревнований. Учит находить ошибки в технике плавания различными способами. Выявляет положительные и отрицательные стороны соревнований, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

## **7. Методические материалы.**

- 1.** Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим/Давыдов В.Ю. - М.: Советский спорт, 2007.
- 2.** Обучение плаванию малышей: Методическое пособие/Мухортова Е.Ю. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
- 3.** Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста: учебное пособие / Е.В. Кузьмичева - М.: Физическая культура, 2008.
- 4.** Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и сузов физической культуры - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
- 5.** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по плаванию А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов («Советский спорт» 2008г.).