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

«Утверждаю»
Проректор по дополнительному
профессиональному образованию
_____А.А. Никитенко
«14» октября 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание для детей. 8 часов. Индивидуально»

Обсуждена и рекомендована
к утверждению на заседании
кафедры физической культуры
протокол № 3 от 08 октября 2026 г.

Москва 2026

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

_____Варегина И.Е.

Руководитель структурного подразделения: заведующий кафедрой физической культуры

_____Шувалов А.М.

Содержание

1. Общая характеристика программы ……4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы…… 4
1.2. Актуальность программы……...4
1.3. Цель и задачи программы……...4
1.4. Нормативная правовая база……... 4
1.5. Планируемые результаты обучения программы…… ……5
1.6. Категория обучающихся/слушателей…… ……6
1.7. Форма обучения и сроки освоения программы……6
1.8. Период обучения и режим занятий……6
2. Содержание программы……...7
2.1. Планируемый календарный учебный график……7
2.2. Учебный план……7
2.3. Содержание учебного плана……7
3. Организационно-педагогические условия ……9
3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса……..9
3.2. Материально-технические условия реализации программы……12
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы……12

Приложение 1

Приложение 2

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на вовлечение детей школьного возраста в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания: создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся; 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).

1.3. Цель и задачи программы

Цель:

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

Задачи:

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

1.4. Нормативная правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание для детей. 8 часов» разрабатывалась на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-127).
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог

дополнительного образования детей и взрослых».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 г. № 09-3241 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разно уровневые программы).
- Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская Академия Внешней Торговли Министерства Экономического развития Российской Федерации».

1.5. Планируемые результаты обучения программы

Планируемые личностные результаты:

- проявление чувства гордости за отечественных пловцов -чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Планируемые метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления с использованием средств плавания;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;

- способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях;
- оценивать красоту телосложения и осанки.

Планируемые предметные результаты:

- формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;
- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях;
- играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;
- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;
- составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине;
- правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;
- освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине;
- учебные прыжки в воду и простейшие повороты; умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;
- освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании;
- проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

1.6. Категория обучающихся/слушателей

Программа ориентирована на детей школьного возраста.

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

1.7. Форма обучения и сроки освоения программы

Форма обучения очная.

Трудоемкость программы 8 академических часов.

Срок освоения 1/2 месяца.

1.8. Период обучения и режим занятий

Период обучения по программе 1/2 месяца с момента заключения договора.

Занятия проводятся в плавательном бассейне Спортивно-оздоровительного комплекса ВАВТ, расположенного по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1. Наполняемость групп: (индивидуально)1 человек,

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

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Планируемый календарный учебный график

(1 занятие в неделю)

Таблица 1

1 месяц	2 месяц
УЗ	УЗ ИЗ

УЗ - учебные занятия, ИЗ- итоговое занятие

(2 занятия в неделю)

Таблица 2

1 месяц
УЗ ИЗ

УЗ - учебные занятия, ИЗ- итоговое занятие

2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование темы	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час.				Самосто	Текущий контроль успеваемости	Пр
		Всего	В том числе			Всег	В том числе					
			Лекции / в интерактивной форме[6]	Лабораторные занятия (практикум) /в интерактивной форме	Практические занятия		Лекции/ в интерактивной форме[6]	Лабораторные занятия (практикум) /в интерактивной форме	Практические (семинарские) занятия /в интерактивной форме			
2	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	
Вводное занятие Изучение техники плавания кролем на спине	4	4	-	-	3	-	-	-	-	-	-	
Изучение техники плавания кролем на груди	4	4	-	-	3	-	-	-	-	-	-	
Итого:	8	8	-	-	6	-	-	-	-	-	-	

2.3. Содержание учебного плана

Тема № 1. Вводное занятие. Изучение техники плавания и кролем на спине.

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

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

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

Ознакомление и адаптация к водной среде. Проверка плавательной подготовленности (умение держаться на воде).

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. **Дыхательные упражнения**: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). **Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук**. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

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

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

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

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

№	Упражнение
1.	25 м кроль на спине при помощи ног, без учета времени
2.	25 м кроль на спине без учета времени

Содержание занятий по теме № 1.

- Занятие 1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Медицинский контроль. Правила посещения СОК. Проверка плавательной подготовленности. Подготовительные плавательные упражнения, (плавучесть, дыхание, погружение и всплывания, скольжение на груди и спине. Подготовительные плавательные упражнения (работа ног кролем на груди и спине рядом с бортиком, упражнения на плавучесть поплавок, звездочка на груди и спине). Игры, развивающие и закрепляющие навыки упражнений для освоения с водой.
- Занятие 2. Подготовительные плавательные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды: погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз: всплывания и лежания: выдохи в воду: скольжения. Обучение технике плавания кролем на спине: постановка техники работы ног. Игры, развивающие и закрепляющие навыки упражнений для освоения с водой.

- Занятие 3. Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на спине (движение ног, рук). Упражнения на гребковые движения руками кролем на спине с максимальным скольжением в воде. Улучшение общей координации движений. Учебные прыжки в воду. Игры.
- Занятие 4. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала.

Тема № 2. Изучение техники плавания и кролем на груди.

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

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

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

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

№	Упражнение
1.	25 м кроль на груди при помощи ног, без учета времени
2.	25 м кроль на груди без учета времени

Содержание занятий по теме № 2.

- Занятие 1. Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на груди: постановка техники движения ног и рук. Упражнения на гребковые движения руками кролем с максимальным скольжением в воде. Игры, развивающие и закрепляющие навыки упражнений для освоения с водой.
- Занятие 2. Комплекс ОРУ. Подготовительные плавательные упражнения. Обучение технике плавания кролем на груди (дыхание). Упражнения на дыхание кролем на груди: стоя, в ходьбе, в скольжении и т.д. Учебные прыжки в воду.
- Занятие 3. Комплекс ОРУ. Комплекс ОРУ. Обучение согласованию движений ног и рук в плавании кролем на груди. Упражнения на согласование движений. Учебные прыжки в воду. Игры.
- Занятие 4. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Варегина Ирина Евгеньевна	1986г. Московский Институт Радиотехники Электроники и Автоматики. Инженер-конструктор-технолог ЭВА. Курсы переподготовки: 2011 г. Российский Государственный Социальный Университет Преподавание и организация учебно-тренировочного процесса в спортивных и образовательных организациях	Штатный, доцент Мастер спорта России, тренер-преподаватель высшей категории.	39	32	32	Плавание, фитнес
Хорьков Вадим Владимирович	**1990 г.** – Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. ***Специальность*** - физическая культура и спорт ***Квалификация*** - Преподаватель физической культуры, тренер по плаванию	Штатный, доцент Мастер спорта СССР	34	8	8	Плавание
Сундетова Улжан Шапхатовна	. 1997 г. "Российская Государственная академия физической культуры" Специальность: " Физическая культура" Специализация: " Теория и методика преподавания плавания" 2001 г. " Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта"	Штатный Мастер спорта СССР кандидат педагогических наук Учёное звание: доцент	26	26	26	Плавание
Калинина Татьяна Николаевна	1988г. Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. *Специальность* - физическая культура и спорт *Квалификация* - Преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта.	Штатный., инструктор по спорту, старший преподаватель. Мастер спорта СССР. Заслуженный тренер России.	36	21	21	Плавание
Башина Екатерина Алексеевна	2013г. Харьковская Государственная Академия физической культуры,	Штатный, старший преподаватель, мастер спорта России	20	20	20	Синхронное плавание, плавание. Артистическ

	специальность «Физическое воспитание», С присвоением квалификации специалиста по физическому воспитанию и спорту, преподавателя высших учебных заведений.					ое плавание.
Козлов Александр Сергеевич	2002 г. Российская государственная академия физической культуры Специалист по физической культуре	Совместитель, инструктор по спорту . Тренер-преподаватель высшей категории.	16	16	16	Плавание
Климова Александра Эдуардовна	2025 г. ФГБОУ ВО «Всероссийская академия внешней торговли» Специальность: юриспруденция Курсы переподготовки: Московская академия профессиональных компетенций "Педкампус" Программа: Теория и методика тренировочного процесса в образовательных организациях Квалификация - тренер-преподаватель	Штатный., инструктор по спорту	1	1	1	Плавание
Эссеббар Кайс М'хаммедович	2006 г. ФГБОУ ВО Московский педагогический государственный университет Специальность: физическая культура Квалификация: Педагог по физической культуре	Совместитель, инструктор по спорту, мастер спорта России	18	18	18	Плавание
Тиллабоев Хумоюн Мирзо Тулкин Угли	2025 г. ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова» Специальность: Юриспруденция Курсы переподготовки: ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова» Программа: «Педагогика и психология образования». 2025 г. АНО ДПО «Гуманитарно-технический университет» г. Ростов-на-Дону Специальность: Тренер-преподаватель по физической культуре и спорту.	Штатный., инструктор по спорту	1	1	1	Плавание

Брагина Ирина Юрьевна	1979 г. Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры Квалификация: Преподаватель физического воспитания, тренер по плаванию	Штатный, старший преподаватель Мастер спорта СССР	44	21	21	Плавание

3.2. Материально-технические условия реализации программы

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

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Средства.

Подготовительные упражнения для освоения с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения в воде с элементами освоенных подготовительных упражнений, плавание при помощи ног кролем на груди и на спине с вариантами дыхания, упражнения в плавании при помощи ног, рук, с полной координацией движений и упражнения для согласования отдельных элементов способов плавания кроль на груди и на спине, брасс, баттерфляй, упражнения для комплексного ознакомления с элементами техники спортивных способов плавания.

Основные формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия.
- тестирование и медицинский контроль.

Основные методы занятий:

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

Основные средства занятий:

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

На занятиях начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к выбранному спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера: трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение заданий, требовательность к самому себе, уважение к преподавателю.

Структура занятия:

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

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

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

В заключительной части занятия необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений; совершенствование техники.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения руками, общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

ознакомление с движением на суше. - проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

движения ногами с дыханием; движения руками с дыханием; движения ногами и руками с дыханием; плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах: сознательности и активности; доступности и индивидуальности; систематичности и постепенности в повышении требований.

Основная литература:

1. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516564
2. Булгакова, Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: Методические рекомендации / Булгакова Н.Ж. - Москва: Спорт, 2016. - 70 с.:ISBN 978-5-906839-03-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/913.

Приложение 1

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

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

Приложение 2

Игры на воде

На занятиях плаванием обязательно используются игры на воде.
Игры на воде способствуют:

- повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию моральных и волевых качеств;
- выработке и умению взаимодействовать в коллективе;
- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Виды игр: с сюжетом, игры с соревновательными элементами, командные, групповые.
На занятиях используются игры:

- На погружение с головой: «Сядь на дно», «Достань игрушку со дна», «Проныры в обруч» и т.д.;
- Игры на всплывание: «Поплавок», «Медуза»;
- Игры с выдохом в воду: «Водолаз», «Ванька-встанька», «Поезд», «Качели», «Котлы»;
- С открыванием глаз в воде: «Достань клад», «Смотри внимательно»;
- Игры со скольжением: «Стрела», «Торпеды», «Фонтан»;
- Игры с прыжками в воду: «Кто дальше прыгнет», «Каскад», «Эстафета»;
- Игры с мячом: «Мяч своему тренеру»