

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2 (МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 04.05.2026г

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 3 от 05.05.2026г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2



О.Н. Кожарина

Приказ № 205 от 06.05.2026г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по виду спорта «плавание»**

«ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ»

Срок реализации программы: 10 месяцев (1 учебный год)

Возраст обучающихся: от 13 до 18 лет

Авторы- разработчики:

Лыгина Р.А., Кулабин А.П., Драгун С.А., тренеры-преподаватели

Рецензент:

Самболенко Инна Валерьевна, заместитель директора по спортивно-массовой работе

город Батайск, 2026 г.

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2 (МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
протокол № 6 от 04.05.2026г

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 3 от 05.05.2026г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

_____ О.Н. Кожарина

Приказ № 205 от 06.05.2026г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по виду спорта «плавание»**

«ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ»

Срок реализации программы: 10 месяцев (1 учебный год)

Возраст обучающихся: от 13 до 18 лет

Авторы- разработчики:

Лыгина Р.А., Кулабин А.П., Драгун С.А., тренеры-преподаватели

Рецензент:

Самболенко Инна Валерьевна, заместитель директора по спортивно-массовой работе

город Батайск, 2026 г.

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Техника плавания»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Техника плавания» предназначена для обучающихся 13–18 лет и направлена на совершенствование техники спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, а также освоение и закрепление соревновательных элементов (старты, подводная часть до 15 м, повороты, финиш, переходы в комплексном плавании).

Срок реализации программы — 1 учебный год (сентябрь–июнь). Объём — 84 академических часа: занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут и включают 15 минут работы на суше (разминка, координация, СФП, профилактика травм) и 35 минут работы в воде (технические упражнения, тренировочные серии, моделирование соревновательных ситуаций). В ходе обучения используется спортивный инвентарь (доски, колобашки, лопатки, ласты, эспандеры, координационная лестница и др.), обеспечивается соблюдение требований безопасности.

Программа предусматривает поэтапное усложнение задач: от коррекции базовых технических навыков и «чувства воды» до выполнения техники на соревновательном темпе и формирования устойчивых навыков стартов и поворотов. Контроль освоения осуществляется через входной, промежуточный и итоговый контроль (контрольные заплывы, оценка техники по чек-листам, проверка элементов) с учётом возрастных особенностей групп 13–14, 15–16 и 17–18 лет.

Ожидаемые результаты: повышение технической грамотности и экономичности плавания, улучшение качества соревновательных элементов, развитие специальной выносливости и скоростных качеств, формирование дисциплины, навыков самоконтроля и устойчивой мотивации к занятиям плаванием.

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Техника плавания»

Представленная программа «Техника плавания» (84 академических часа, сентябрь–июнь, 2 раза в неделю по 45 минут) является актуальной и методически обоснованной для обучающихся 13–18 лет. Цель и задачи сформулированы корректно и соответствуют заявленной направленности: совершенствование техники четырех спортивных способов плавания и освоение соревновательных элементов (старты, повороты, подводная часть, финиш, элементы ИМ).

Содержательная часть программы структурирована логично: предусмотрена поэтапность усложнения — от диагностики и базовой коррекции техники к выполнению элементов на соревновательном темпе и моделированию заплывов. Положительно оценивается наличие календарного планирования и поурочного планирования с разделением занятия на сушу (15 минут) и воду (35 минут), а также использование разнообразного инвентаря для развития координации, специальной подготовленности и повышения вариативности уроков.

Система контроля освоения программы выстроена целостно: входной, промежуточный и итоговый контроль дополняются текущим педагогическим наблюдением; контрольные мероприятия ориентированы не только на результат (время), но и на качество техники и соблюдение правил. Отдельным достоинством является дифференциация контроля по возрастным группам (13–14, 15–16, 17–18 лет), что повышает объективность оценивания и педагогическую целесообразность.

Заключение: программа соответствует задачам дополнительного образования, реализуема в условиях бассейна, обеспечивает безопасность и контролируемость результатов, рекомендована к реализации.

Рецензент
Заместитель директора по СМР

И.В. Самболенко

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Техника плавания» предназначена для обучающихся в возрасте 13–18 лет, имеющих базовые навыки плавания и стремящихся совершенствовать технику спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, а также соревновательные элементы (старты, повороты, подводная часть, финиш, распределение темпа на дистанции).

Адресат программы. Программа рассчитана на подростков в возрасте от 13 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям плаванием.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: углубленный.

Срок обучения: 10 месяцев (1 учебный год)

Объем программы: 84 академических часа (1 академический час равен 45 минут)

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут)

Период реализации программы: программа реализуется 1 учебный год (сентябрь-июнь)

Форма организации занятий – очная, групповая.

Комплектование групп: группы формируются с учетом возрастных особенностей детей, наполняемость групп – 15 человек.

Условия для зачисления: на обучение принимаются дети с базовым уровнем подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой

Актуальность программы обусловлена тем, что в подростковом возрасте повышается потребность в двигательной активности, укреплении здоровья, формировании устойчивых навыков самоконтроля и культуры занятий спортом. Плавание является одним из наиболее эффективных и безопасных видов двигательной деятельности: способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшает осанку и координацию.

Педагогическая целесообразность программы заключается в системном, поэтапном совершенствовании техники плавания и соревновательных элементов. Особое внимание уделяется:

- формированию рациональных двигательных навыков (экономичность, устойчивость техники);
- предупреждению типичных технических ошибок, ведущих к снижению скорости и перерасходу сил;
- освоению правил выполнения стартов, поворотов и касаний по требованиям спортивного плавания;
- развитию специальной подготовленности через технико-тактические задания и тренировку темпа.

Цель: повысить техническое мастерство и соревновательную готовность обучающихся 13–18 лет в спортивном плавании.

Задачи:

1. Совершенствовать технику 4 спортивных способов (положение тела, дыхание, работа рук/ног, координация, темп).
2. Освоить/улучшить соревновательные элементы: старт, выход после старта (до 15 м), повороты по правилам, финиш.
3. Развить специальные физические качества пловца (скоростные, скоростно-силовые, специальная выносливость, координация).
4. Сформировать навыки контроля темпа, распределения сил, базовой тактики на дистанциях 50–200 м и в комплексном плавании.
5. Обеспечить соблюдение техники безопасности и правил соревнований

Ожидаемые результаты (к концу года):

- устойчивое выполнение технических ключей в каждом способе;
- улучшение качества старта/поворота/подводной части (стабильность, соответствие правилам);
- рост результатов контрольных заплывов (обычно 3–8% при регулярном посещении) и/или рост технической оценки.

Система контроля и оценивания

Контроль освоения программы проводится в течение года и включает:

- входной контроль (сентябрь): определение исходного уровня техники и подготовленности, фиксация результатов контрольных заплывов и качества выполнения элементов;
- промежуточный контроль (март): оценка динамики, корректировка индивидуальных задач на второе полугодие;
- итоговый контроль (июнь): подтверждение освоения техники и соревновательных элементов, сравнение результатов с входными данными.

Оценивание носит комплексный характер: учитываются временные показатели контрольных дистанций, качество техники по чек-листу, соблюдение правил, дисциплина и регулярность посещения.

Безопасность и охрана здоровья

В ходе реализации программы обязательно соблюдаются правила техники безопасности: инструктаж, контроль дисциплины на бортике и в воде, выполнение прыжков и стартов только по команде педагога, запрет опасных игр, учёт состояния здоровья и самочувствия. Нагрузка дозируется индивидуально, предусмотрены разминка и заминка, контролируется восстановление.

Раздел 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебно-тематический план

№ п.п	Раздел	Часы (занятия)	Основное содержание
1	Введение, ТБ, теория (встраивается в занятия)	3	ТБ в бассейне, правила дорожки, самоконтроль, базовые правила стартов/поворотов
2	Техника кроля на груди	14	Положение тела, гребок (catch/опора), дыхание, темп, финиш; поворот кувырком
3	Техника кроля на спине	10	Ротация, вход кисти, гребок, работа ног; старт на спине, поворот
4	Техника брасса	12	Симметрия, цикл «тяга–вдох–удар–скольжение», поворот, старт и «выход» (pullout)
5	Техника баттерфляя	12	Волна, 2-ударный цикл, вход/выход рук, дыхание; поворот, старт и подводная часть
6	Старты (с тумбы/из воды)	6	Положение «на старт», полёт, вход, скольжение, выход до 15 м
7	Повороты и подводная часть	10	Кувырок (кроль), поворот на спине, открытые повороты (брасс/батт), переходы ИМ
8	Комплексное плавание (ИМ), связки, эстафета	6	Переходы, порядок, касания, смены, тактика
9	Специальная подготовка (темп, speed/speed endurance)	7	Broken swims, отрезки в соревновательном темпе, контроль темпа/гребков
10	Контроль (входной/промежуточный/итоговый) + внутренняя «мини-встреча»	4	Тесты, фиксация динамики, разбор ошибок
	ИТОГО	84	

2.2. Календарный план по месяцам

Месяц	Кол-во занятий	Акценты месяца
Сентябрь	8 (№1–8)	Вводный инструктаж, входной контроль, базовая коррекция техники, скольжение/обтекаемость, основы стартов
Октябрь	8 (№9–16)	Углубление техники кроля, поворот кувырком, темп 50–100 м
Ноябрь	8 (№17–24)	Техника спины, старт на спине, повороты, темп 100–200 м
Декабрь	8 (№25–32)	Техника брасса, поворот, старт и pullout, темп 50–200 м
Январь	8 (№33–40)	Техника баттерфляя, подводная часть, переходы ИМ
Февраль	8 (№41–48)	Старты/повороты/финиши «пакетом», подводная часть до 15 м, связки элементов
Март	10 (№49–58)	Соревновательные наборы (race pace), ИМ, промежуточный контроль
Апрель	8 (№59–66)	Индивидуальная коррекция слабых мест + скоростная выносливость
Май	8 (№67–74)	«Подводка»: качество стартов/поворотов, моделирование заплывов, мини-старты
Июнь	10 (№75–84)	Закрепление, контрольные старты, итоговый контроль, анализ

Месяц	Кол-во занятий	Акценты месяца
		динамики

2.3. Календарно-тематическое планирование

Сентябрь (1–8)

№	Тема/цель	Суша 15'	Вода 35'	Инвентарь (доп.)
1	Вводное, ТБ, линия тела	Лестница коорд., мобилизация плеч (эспандер), кор на мате	Скольжение «стрела», баланс на боку, ноги с доской	Лестница, эспандер, мат
2	Входной контроль	Разминка, скакалка, растяжка	Тесты 50 (кроль/спина/басс), 25–50 батт; старт/поворот (оценка)	Скакалка, диски для ныряния
3	Кроль: баланс + дыхание	Мобилити, кор, эспандер	Техника дыхания, 6×50 техн, счёт гребков	Эспандер, мат
4	Кроль: опора (catch)	Имитация гребка (поясной/эспандер), ОРУ	кроль с колобашкой, кроль с лопатками (по уровню)	Колобашка, лопатки, эспандер/поясной
5	Кроль: ноги + корпус	Скакалка, кор на мате	Ноги кроль (частота), кроль техн, ускорения	Скакалка, ласты (по уровню), мат
6	Поворот кувырком (ввод)	Кувырки/группировка на мате	Повторы поворота, кроль с поворотом, выход 5 м	Мат, диски
7	Спина: линия тела + ротация	Эспандер, мобилизация, лестница	Спина «одна рука», спина техн, ноги на спине	Эспандер, лестница, ласты
8	Старт (база) + «стрела»	Прыжки на степ-платформе, медбол	Старты, «стрела» 10–15 м, ускорения с финишем	Степ-платформа, медбол, диски

Октябрь (9–16)

№	Тема/цель	Суша 15'	Вода 35'	Инвентарь (доп.)
9	Кроль: темп + счёт гребков	Лестница, кор, эспандер	8×50 кроль в темпе, 4×25 быстро	Лестница, эспандер
10	Кроль: силовая выносливость рук	Плечи/лопатка, тяга эспандера	Кроль с колобашкой, 25-ки с лопатками, перенос без инвентаря	Колобашка, лопатки, эспандер
11	Кроль: ноги под утомлением	Скакалка, кор	Ноги 12×25 (вариативно), 6×50 кроль техн	Скакалка
12	Поворот кувырком: скорость подхода	Группировка на мате	Повороты на скорости, 25-ки с выходом 5 м	Мат, диски
13	Финиш кроль	Медбол (бросок/стабилизация), мобилизация плеч	Финиш 15 м, 25-ки на скорость с касанием	Медбол
14	Подводная часть + выход (до 15 м)	Волна/кор на мате, голеностоп	Подводный дельфин (по допуску), выход в кроль/спина	Мат, диски, ласты
15	Кроль: техника под аэробной нагрузкой	Коврик массажный (стопы), мобилизация	6×100 кроль ровно (ключи техники), ускорения	Коврик массажный
16	Текущий контроль (кроль + поворот)	Разминка, настрой	4×50 кроль (стабильность темпа) + поворот на оценку	Диски

Ноябрь (17–24)

№	Тема/цель	Суша 15'	Вода 35'	Инвентарь (доп.)
17	Спина: вход кисти + линия	Эспандер (вращатели), лестница	Спина «одна рука», 6×50 спина техн	Эспандер, лестница
18	Спина: темп 100	Степ-платформа (ноги/стабилизация), кор	6×50 спина в темпе, 25-ки быстро	Степ-платформа
19	Старт на спине	Имитация у стенки, растяжка	8–12 стартов на спине + «стрела»	Диски
20	Поворот на спине (по флажкам)	Группировка на мате	Повороты, 25-ки с выходом, 50-ки ровно	Мат, диски
21	Спина: ноги (скорость)	Скакалка, голеностоп	Ноги на спине в ластах, спина техн, спринт	Скакалка, ласты
22	Связка: старт+15 м+поворот	Лестница, мобилизация	6–8 связок старт/15м/поворот/выход	Лестница, диски
23	Спринт спина	Медбол (кор/ротация), кор	12×25 спина быстро (отдых полный)	Медбол
24	Контроль (спина)	Разминка	50 спина (время) + старт/поворот (оценка)	Диски

Декабрь (25–32)

№	Тема/цель	Суша 15'	Вода 35'	Инвентарь (доп.)
25	Брасс: ноги (механика)	Мобилизация голеностоп/колени, мат	Ноги брасс, брасс техн с паузой	Мат
26	Брасс: тяга + симметрия	Эспандер (симметричная тяга)	брасс, 6×50 техн	Эспандер
27	Брасс: координация цикла	Лестница (ритм), кор	25-ки с паузой, 50-ки ровно	Лестница
28	Поворот брасс	Имитация касания/разворота на мате	Повторы поворота, брасс с выходом 5 м	Мат, диски
29	Старт брасс	Степ-платформа, медбол	Старты, pullout до 15 м (по правилам)	Степ-платформа, медбол, диски
30	Брасс: темп 100–200	Коврик массажный, мобилизация	6×50 в темпе, ускорения	Коврик массажный
31	ИМ: переход спина→брасс	Мат (правила/имитация)	Связки 25 спина + переход + 25 брасс	Мат
32	Контроль (брасс)	Разминка	50 брасс (время) + старт/pullout + поворот	Диски

Январь (33–40)

№	Тема/цель	Суша 15'	Вода 35'	Инвентарь (доп.)
33	Батт: волна/дельфин	Волна+кор на мате	Дельфин (на груди/спине), батт техн	Мат, ласты
34	Батт: траектория рук	Эспандер (двуручная тяга), плечи	Батт «одна рука», 3-3-3, микс батт/кроль	Эспандер

№	Тема/цель	Суша 15'	Вода 35'	Инвентарь (доп.)
35	Батт: дыхание и ритм	Лестница (ритм), кор	Батт техн + подводный дельфин 10 м (по допуску)	Лестница, диски
36	Поворот батт	Мат (касание 2 руками), кор	Повторы поворота, выход 5 м	Мат, диски
37	Старт батт + подводная	Степ-платформа, медбол	Старты, подводный дельфин до 15 м, выход	Степ-платформа, медбол, диски
38	Батт: 50–100	Скакалка, кор	25-ки батт быстро (отдых полный), микс батт/кроль	Скакалка
39	ИМ: переходы батт→спина, спина→брасс	Мат (правила), мобилизация	Связки переходов, 4×100 ИМ техн	Мат
40	Контроль (батт)	Разминка	25–50 батт (время) + поворот (оценка)	Диски

Февраль (41–48)

№	Тема/цель	Суша 15'	Вода 35'	Инвентарь (доп.)
41	Старт: полёт+вход	Степ-платформа (прыжок/стабилизация)	Старты, «стрела», выход в кроль	Степ-платформа, диски
42	Старт: скорость до 15 м	Эспандер (активация), кор	Старты с замером до 15 м, ускорения	Эспандер, диски
43	Подводная часть (качество)	Волна на мате, мобилизация	Подводный дельфин 10–15 м, выход	Мат, диски, ласты
44	Кувырок: 5 м до/5 м после	Мат (группировка), кор	Серии поворотов, 25-ки с выходом	Мат, диски
45	Поворот на спине	Лестница (ритм), кор	Повороты на спине, 25-ки с выходом	Лестница, диски
46	Открытые повороты (брасс/батт)	Мат (касание 2 руками)	Повороты брасс/батт, выход	Мат, диски
47	Финиш (все способы)	Медбол, мобилизация плеч	Финиш 15 м, 25-ки на скорость с касанием	Медбол
48	Мини-контроль элементов	Разминка	Старт до 15 м + поворот 5/5 + финиш (оценка)	Диски

Март (49–58)

№	Тема/цель	Суша 15'	Вода 35'	Инвентарь (доп.)
49	Правила/ДК + касания	Мат (имитация касаний), мобилизация	Касания/повороты по правилам, техн микс	Мат
50	кроль 50–100	Лестница + эспандер	темповые отрезки, старт/финиш	Лестница, эспандер
51	спина 50–100	Степ-платформа, кор	Спина в темпе + поворот на скорости	Степ-платформа, диски
52	брасс 50–100	Мобилизация приводящих	Старты брасс + отрезки в темпе	Диски
53	батт 25–50	Мат (волна), кор	Батт темп/спринт, финиши	Мат
54	ИМ 100: ритм и переходы	Мат + лестница	ИМ по 25 с паузой на переход, ускорения	Мат, лестница
55	Спецвыносливость (микс)	Коврик массажный, мобилизация	6×100 микс/ИМ ровно + ускорения	Коврик массажный

№	Тема/цель	Суша 15'	Вода 35'	Инвентарь (доп.)
56	Спринт-качество 25 м	Скакалка, кор	12–16×25 (часть со старта), отдых полный	Скакалка
57	Репетиция теста	Разминка, настрой	2×50 в темпе + старт + поворот, заминка	Диски
58	Промежуточный контроль	Разминка	100 ИМ (время) + 50 каждого способа + старт до 15 м	Диски

Апрель (59–66)

№	Тема/цель	Суша 15'	Вода 35'	Инвентарь (доп.)
59	Разбор контроля + кроль/спина	Эспандер, кор на мате	8×50 техн (кроль/спина), выход после поворота	Эспандер, мат, диски
60	Брасс: координация/скольжение	Мобилизация приводящих	Брасс с паузой, темп. 15 м	Диски
61	Батт: волна/дыхание	Мат (волна), кор	Дельфин (часть в ластах), батт техн	Мат, ласты
62	Связка элементов	Лестница, мобилизация	8×50: подводная+поворот+выход, финиш	Лестница, диски
63	ИМ 200	Медбол (кор/ротация)	Broken 200 ИМ (4×50), переходы	Медбол
64	Упражнения на скорость	Скакалка, мобилизация	12×50 (25 быстро/25 техн) или 6×75	Скакалка
65	Эстафета + смены	Лестница + реакция (свисток)	Смены, эстафеты; игра 3–4' на восстановление	Мяч водного поло
66	Текущий контроль темпа/выносливости	Коврик массажный	200 кроль (время) или 8×50 в темпе + поворот	Коврик массажный, диски

Май (67–74)

№	Тема/цель	Суша 15'	Вода 35'	Инвентарь (доп.)
67	Старт: реакция/мощность	Степ-платформа, медбол, реакция по свистку	Старты, выход 15 м, спринт 25	Степ-платформа, медбол, диски
68	Повороты + финиш в темпе	Мат (группировка), кор	Повороты разных способов, финиши 15 м, 50 в темпе	Мат, диски
69	Модель 50 м (выбор способа)	Эспандер (преактивация)	2–3 попытки 50 м + разбор, лёгкая техника	Эспандер
70	Модель 100 м (сплиты)	Лестница, кор	1–2 попытки 100 м, техника слабого элемента	Лестница
71	Модель 200 м	Коврик массажный, мобилизация	200 м (по подгруппам) + 25-ки коррекции	Коврик массажный
72	Модель ИМ 100/200	Мат (переходы)	1 попытка ИМ + отработка переходов	Мат
73	Соревновательная рутина	Растяжка/на «стандарте трубчатом», самоконтроль	«Соревновательная» разминка, 2 старта, ускорения	Эспандер стандарт трубчатый
74	Мини-старт группы	Разминка	2 дистанции + эстафета, активная заминка	Мяч водного поло

Июнь (75–84)

№	Тема/цель	Суша 15'	Вода 35'	Инвентарь (доп.)
75	Восстановительная техника	Коврик массажный, растяжка	Техника всех способов, лёгкий объём	Коврик массажный
76	Контрольный старт 50 м	Степ-платформа, настрой	2 попытки 50 со старта + разбор, техника	Степ-платформа
77	Индивидуальная коррекция (подгруппы)	Эспандер/поясной тренажёр (по задачам)	Техника + короткие отрезки в темпе	Поясной тренажёр, эспандер
78	Поворот/выход: точность (замер)	Мат (группировка)	Повороты 5м/5м с замером, ускорения	Мат, диски
79	Спринт 25 со старта (качество)	Скакалка, мобилизация плеч	10–12×25 со старта (отдых полный)	Скакалка
80	Поддержание выносливости	Мобилизация + обручи (координация)	6×100 микс ровно + ускорения	Напольные обручи
81	Репетиция итогового контроля	Разминка, краткий опрос ТБ	2×50 в темпе + старт до 15 + поворот	Диски
82	ТБ/самоконтроль + лёгкая техника	Мат (растяжка), кор	Лёгкий техн набор + переходы ИМ	Мат
83	Предитоговая шлифовка	Эспандер (лёгкая активация)	Ускорения 70–85%, 2 старта, заминка	Эспандер
84	Итоговый контроль	Разминка, настрой	200 ИМ (или 400 кроль) + 50 каждого способа + старт 15 м + поворот 5/5	Диски

Требования по технике безопасности в процессе реализации программы.

В процессе реализации Программы проводятся инструктажи по технике безопасности:

Плановые инструктажи: проводятся в первом и втором полугодии (сентябрь–январь).

Внеплановые инструктажи: проводятся по необходимости, на основании приказа Управления образования, директора МБУ ДО СШ № 2.

Проведение всех инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

Инструктаж по технике безопасности

1. Общие положения

1. К занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии допуска (справки) в соответствии с требованиями организации и бассейна.

2. Все участники обязаны соблюдать правила бассейна, требования тренера и данную инструкцию.
3. Занятия проводятся только под руководством тренера (самостоятельное плавание обучающихся в рамках учебной группы без тренера не допускается).
4. Обучающиеся должны быть в надлежащей экипировке: купальный костюм, шапочка, при необходимости очки; сменная обувь для мокрых помещений.

2. Требования безопасности перед началом занятия.

2.1. Обязанности тренера-преподавателя.

Производить построение и перекличку обучающихся перед и после занятия с последующей отметкой в журнале.

2. Не допускать увеличения числа обучающихся в группе сверх установленной нормы.

3. Незамедлительно сообщать администрации МБУ ДО СШ № 2 о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях и т.д.

4. Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- заходит в бассейн к началу прохождения обучающихся через администратора. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

- обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение чаши бассейна.

- выход обучающихся с учебно-тренировочного допускаются только по разрешению тренера-преподавателя.

- обеспечивает своевременный выход обучающихся из помещения ванны бассейна в душевые, из душевых в раздевалки. Ожидает выход обучающихся с раздевалки и только после того как все обучающиеся покинут здание школы, тренер-преподаватель уходит.

5. Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье обучающихся.

6. Присутствие обучающихся в помещении ванны бассейна без тренера-преподавателя строго запрещено!

7. Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна.

8. Нырание в бассейне разрешать только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному обучающемуся на одного тренера-преподавателя при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

9. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести обучающегося из воды, при необходимости пригласить медицинского работника. Нельзя разрешать обучающимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

2.2. Обязанности обучающихся

1. Пройти душ, соблюдать личную гигиену, снять украшения (цепочки, серьги, браслеты — по возможности).
2. Не входить в воду без команды тренера.
3. Сообщить тренеру о:
 - плохом самочувствии;
 - травме, боли, судорогах в прошлом;
 - страхе воды, если он есть.

4. Перед занятием не принимать пищу непосредственно перед тренировкой (желательно выдерживать паузу не менее 1–1,5 часа).

3. Требования безопасности во время занятия

3.1. Правила поведения на территории бассейна

1. Передвигаться только шагом, не бегать, не толкаться.
2. Не сидеть и не лежать на мокром полу, не залезать на разделители дорожек.
3. Выполнять команды тренера сразу; при команде «Стоп» — немедленно прекратить упражнение.

3.2. Правила поведения в воде (дисциплина на дорожке)

1. Плавать по своей дорожке и в указанном направлении, держаться правой стороны (если так принято в бассейне).
2. Соблюдать дистанцию, не подплывать вплотную к впереди идущему, не подныривать под другого пловца.
3. Обгон выполнять только при наличии места и безопасной дистанции.
4. При отдыхе держаться у бортика так, чтобы не мешать выполняющим задание.

3.3. Стартовые прыжки, ныряние, подводная часть

1. Прыжки со стартовой тумбы и ныряние разрешаются только с разрешения тренера и в зоне, где глубина и условия это позволяют.
2. Запрещено нырять:
 - в мелкой воде;
 - при плохой видимости/скоплении людей;
 - без команды тренера.
3. Запрещены игры на задержку дыхания, соревнования «кто дольше не всплывет», преднамеренная гипервентиляция.
4. Подводные проплывы выполняются строго дозированно и под контролем тренера.

3.4. Использование инвентаря

1. Применять доски, поплавки, ласты и другие средства только по заданию тренера.
2. Не бросать инвентарь в воду и на бортик; хранить в указанном месте.
3. При появлении боли в плечах, пояснице, коленях — прекратить упражнение и сообщить тренеру.

4. Запрещается

1. Находиться в воде без тренера или после команды завершить занятие.
2. Толкать, удерживать, «топить» друг друга, цепляться за другого пловца.
3. Нырять и прыгать в воду без разрешения; прыгать вблизи других людей.
4. Приносить на бортик стеклянные предметы, жевательную резинку, любые опасные предметы.
5. Выполнять упражнения в состоянии недомогания, при головокружении, ознобе, боли в груди.

5. Действия при ухудшении самочувствия и чрезвычайных ситуациях

5.1. Обязанности обучающегося

1. При судороге, резкой усталости, попадании воды в дыхательные пути, головокружении:
 - прекратить упражнение;
 - подать сигнал тренеру голосом или поднятой рукой;
 - подплыть к бортику и удерживаться за него.
2. Не скрывать симптомы и не продолжать тренировку «через силу».

5.2. Обязанности тренера

1. Немедленно остановить упражнение, оценить ситуацию, обеспечить безопасность остальных.
2. Организовать помощь пострадавшему:
 - вывести из воды (с привлечением персонала бассейна при необходимости);
 - вызвать медицинского работника/спасателя бассейна и скорую помощь при показаниях;
 - действовать по плану реагирования организации и бассейна.
3. До прибытия медработника оказать первую помощь в пределах своей подготовки (в том числе контролировать дыхание и сознание).
4. Зафиксировать происшествие в установленном порядке и проинформировать руководство/родителей (для несовершеннолетних).

6. Требования безопасности по окончании занятия

6.1. Тренер-преподаватель.

1. Провести заминку (при необходимости), организовать выход из воды по команде.
2. Убедиться, что все обучающиеся покинули чашу бассейна.
3. Сдать инвентарь, проверить порядок на дорожке и бортике.

6.2. Обучающиеся

1. Выйти из воды только по команде тренера, пройти душ, переодеться.
2. Не задерживаться на бортиках без необходимости, не бегать в раздевалках и душевых.
3. Сообщить тренеру о любых болях или признаках недомогания после занятия.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Контроль проводится в 3 этапа: входной (сентябрь), промежуточный (март), итоговый (июнь), а также ведётся текущий контроль на занятиях (наблюдение/мини-тесты элементов).

1) Формы контроля (единые для всех возрастов)

Техническая оценка (чек-лист по каждому способу).

Контрольные заплывы (время + стабильность техники).

Контроль соревновательных элементов:

старт и отрезок до 15 м (качество + при возможности замер времени до метки),

поворот 5 м до / 5 м после (качество + при возможности замер),

подводная часть (до 10–15 м по допуску),

финиш (касание на скорости по правилам).

Краткий теоретический контроль (ТБ, правила касаний/поворотов, типовые дисквалификации) — 2–3 раза/год по 5–10 минут.

2) Критерии и шкала оценивания

2.1. Чек-лист техники (на каждый способ, 0–2 балла за критерий)

0 — не выполняется/частые ошибки; 1 — нестабильно; 2 — стабильно и правильно.

5 критериев $\times$ 2 балла = 10 баллов на способ, всего по 4 способам — 40 баллов.

Пример критериев:

Кроль/спина: линия тела и голова; ноги; гребок (опора/траектория); координация/ротация; дыхание (кроль)/курс и стабильность (спина).

Брасс/батт: симметрия; координация цикла; ноги (брасс)/волна-дельфин (батт); дыхание; соблюдение правил.

2.2. Соревновательные элементы (0–2 балла за элемент)

Старт; выход/«стрела»; поворот; финиш. 4 элемента $\times$ 2 = 8 баллов.

2.3. Временные показатели (динамика)

Оценивается прогресс относительно входного уровня (а не “норматив для всех”).

Рекомендуемая цель: положительная динамика и отсутствие «развала техники» на контрольных дистанциях.

2.4. Итоговая интерпретация результата (вариант)

Освоил программу: $\geq 70\%$ суммы баллов по технике и элементам, + выполнение контрольных дистанций без грубых нарушений правил.

Частично освоил: 50–69% (есть устойчивые слабые места).

Не освоил: $< 50\%$ (требуется повторение базовых разделов/индивидуальный маршрут).

3) Контроль по возрастным группам

Группа 13–14 лет (акцент: устойчивость техники и базовые элементы соревнований)

Цель контроля: закрепить правильную механику 4 способов, базовые правила, безопасные старты/повороты, умение держать темп 50–100 м.

Входной контроль (сентябрь)

50 м кроль (время + техника)

50 м спина

50 м брасс

25–50 м баттерфляй (по уровню)

1–2 старта (качество входа/«стрела»)

1–2 поворота: кроль (кувырок) и брасс (касание 2 руками)

Промежуточный контроль (март)

100 м ИМ (главное — соблюдение переходов и правил)

50 м каждого способа (или 3 способа + батт 25 м)

старт до 15 м (качество; при возможности время)

поворот 5м/5м (качество)

Итоговый контроль (июнь)

200 м кроль или 100–200 м ИМ (по уровню группы)

50 м каждого способа

старт до 15 м + поворот 5м/5м + финиш (оценка по чек-листу)

Ожидаемые признаки освоения (13–14):

техника «не распадается» на 50 м;

повороты и касания выполняются по правилам;

стабильный выход после старта/поворота без потери линии тела.

Группа 15–16 лет (акцент: качество на темпе, связки элементов, 100–200 м)

Цель контроля: техника на соревновательном темпе, стабильные старты/повороты, развитие специальной выносливости.

Входной контроль (сентябрь)

50 м каждого способа (время + техника)

100 м кроль (оценка темпа/устойчивости)

старт до 15 м (замер/оценка)

поворот кувырком (кроль) и поворот на спине (оценка)

Промежуточный контроль (март)

200 м ИМ или 100 м ИМ (в зависимости от подготовленности)

100 м кроль/спина/брасс (поочерёдно или выборочно: 2–3 способа за контроль)

старт до 15 м (время + качество)

повороты 5м/5м (кроль + один «слабый» способ)

Итоговый контроль (июнь)

200 м ИМ (приоритет)

100 м «ведущий» способ (оценка темпа и техники под утомлением)

старт до 15 м + поворот 5м/5м + финиш (в темпе)

Ожидаемые признаки освоения (15–16):

удержание техники на 100 м (без резкого роста ошибок);
быстрые и «чистые» повороты (без лишних движений, по правилам);
умение плыть по заданному темпу (расе), не «рвано».

Группа 17–18 лет (акцент: соревновательная готовность, темп/тактика, комплекс)

Цель контроля: приближение к соревновательным требованиям: эффективность, темп, стабильность элементов на скорости.

Входной контроль (сентябрь)

100 м кроль и 50 м каждого способа (время + техника)
100 м ИМ (проверка переходов)
старт до 15 м (время/качество)
2 поворота подряд (серийная стабильность)

Промежуточный контроль (март)

200 м ИМ (время + соблюдение правил + качество переходов)
50 м каждого способа (скорость/техника)
старт до 15 м (замер)
поворот 5м/5м (2 попытки на скорость)

Итоговый контроль (июнь)

200 м ИМ + 400 м кроль (если позволяет уровень/план группы) или 200 ИМ + 100 ведущий способ
старт до 15 м (замер) + поворот 5м/5м (замер) + финиш (оценка)
краткий теоретический зачёт: правила и типовые ДК (батт/брасс/ИМ)

Ожидаемые признаки освоения (17–18):

соревновательные элементы выполняются стабильно на скорости;
есть осознанный контроль темпа и распределения сил (сплиты, «не сгорает» первая половина);
минимизация технических потерь на поворотах/выходах.

4) Текущий контроль (в течение года, по всем возрастам)

Проводится на каждом занятии и фиксируется кратко (1–2 наблюдения/показателя):
качество ключа техники (например, дыхание в кроле, симметрия в брассе);
1 элемент (старт/поворот/финиш) — 3–6 повторов;
мини-тест: 4×25 или 4×50 в заданном темпе (контроль «ровности» и счёта гребков).

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- 1 Шест спасательный с петлей
- 2 Спасательный круг
- 3 Колобашка
- 4 Лопатка для плавания
- 5 Свисток тренировочный
- 6 Секундомер
- 7 Мяч для водного поло
- 8 Очки для плавания
- 9 Шапочка для плавания
- 10 Утяжелители для ног, рук
- 11 Скакалка спортивная
- 12 Эспандер трубчатый
- 13 Медбол 1кг
- 14 Ласты
- 15 Лестница координационная
- 16 Мат гимнастический
- 17 Бодибар
- 18 Степ-платформа
- 19 Коврик массажный
- 20 Диски для ныряния
- 21 Надувной буй
- 22 Набор напольных обручей для развития скорости и ловкости
- 23 Поясной тренажер для усиления гребка

Раздел 5. Список литературы

1. Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. - М., 2016.
3. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. - М., 2006.
4. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.
5. Викулов. А.Д. Плавание. 000 «Издательство Владос-Пресс».2012
6. Рыбак М.В. «Плавай, как мы!» - М., Обруч. 2014
7. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
8. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М., 2009.
9. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. - М., 2010
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008.
11. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
12. Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
13. Методическое пособие по обучению плаванию школьников. - М., 2011.
14. Пилипенко Л.Л. Организация учебного процесса по плаванию. - М.,1996
15. Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
16. Протченко Т.А. Прикладное плавание. - М., 2006.
17. Протченко Т.А. Учись плавать. - М., 2003.
18. Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. -М.,2009.