

краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Солнечный промышленный техникум»  
(КГБ ПОУ СПТ)

«Утверждено»  
Директор КГБ ПОУ СПТ  
А.А. Якумов  
\_\_\_\_\_ 2021 г.



Модифицированная программа  
кружка «ПЛАВАНИЕ»  
для работы с обучающимися от 15-18 лет  
срок реализации 1 год

Составитель программы:  
педагог Понамарева А.В.  
программа разработана на основе  
примерной программы  
«Физическая культура»

2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с древних времен. Никакой другой вид физической деятельности не сравнится с занятиями в воде, из которой мы состоим более чем на 60%. Относительная невесомость тела в водной среде, горизонтальное (безопорное) его положение, позволяют разгрузить позвоночник. Постоянно двигаясь в таком положении, позвоночный столб испытывает совершенно другие (по сравнению с вертикальным положением тела, в котором человек проводит более 2/3 жизни) нагрузки и перемещения отдельных позвонков, соответственно разгружая нервные окончания, которые они как бы сжимают.

Помимо этого, регулярные занятия плаванием разносторонне влияют на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной систем, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Кожа человека промывается и очищается от пота и грязи, что облегчает кожное дыхание.

Программа по плаванию составлена на основе:

- примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, разработанной авторским коллективом (Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.) и рецензирована Т.М. Абсалямовым.

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

Данная программа адаптирована под реальные условия КГБОУ СПО «Солнечный промышленный техникум».

**Цель и задачи программы:**

Цель -обучение не умеющих плавать, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие( развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей),подготовка спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

**Задачи:**

Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Профессиональное самоопределение;

Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости.

### **Нормативы режима учебно-тренировочной работы и наполняемость групп**

Год обучения	Максимальный объем уч. тр. работы (час/неделю)	Минимальная наполняемость учебных групп (человек)
1	6	15
2	6	15
3	6	15

Общий годовой и максимальный объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными выше режимами работы, может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от возможности использования арендуемых спортсооружений в каждом учебном году, объем учебно-тренировочной работы может быть уменьшен, но не более чем на 1 час в неделю.

#### *Направленность программы*

Разработанная образовательная программа служит основой для эффективного построения подготовки обучающихся к соревнованиям и сдачи контрольных нормативов и характеризуется:

#### *Физкультурно-спортивной направленностью;*

Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности определяющего распределение учебного материала. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### *Ожидаемые результаты*

Всестороннее гармоничное развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям плаванием.

Помимо ожидаемых результатов спортивно-оздоровительного этапа высокий уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований; высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение техническим арсеналом различных видов плавания; овладение морально-волевыми качествами.

#### *Способы проверки ожидаемых результатов.*

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- опроса;
- приема нормативов;
- врачебного метода.
- открытые занятия.

- соревнования.

Учебно - тематическое планирование

Учебный план подготовки на 40 недель учебно-тренировочных занятий ( в часах

		1-й	2-й	3-й
1.	Общая физическая подготовка на суше и в воде (ОФП)	100	100	100
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	58	60	66
3.	Технико-тактическая подготовка	56	52	46
4.	Теоретическая подготовка	8	8	8
5.	Контрольные соревнования	Согласно календарного плана спортивно - массовых мероприятий		
6.	Инструкторская и судейская практика	10	10	10
7.	Восстановительные мероприятия	8	10	10
Общее количество часов		240	240	240

Теоретический план многолетней подготовки

№ п/п	Содержание занятий	1 год	2 год	3 год
		-1	-1	-1
1.	Роль физической культуры в жизни человека	1	1	1
2.	Роль спортивного плавания в России и за рубежом	1	1	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1	1
4.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1	1	1
5.	Гигиена пловца. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.	1	1	1
6.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	1	1	1
7.	Основы техники плавания и методики тренировки. Терминология плавания	1	1	1
8.	Морально-волевая подготовка	—	-	-
9.	Правила, организация и проведение соревнований	1	1	1
Общее количество часов		8	8	8

План учебно-тренировочного процесса 1 года

месяцы	Теор-ая полг-ка	ОФП	СФП	Такт.-техн. полг-ка	Восст. мероприятия	Инстр.-суд. практика	Всего часов
Сентябрь	1	10	4	9	1	1	24
Октябрь	1	10	5	5	1	1	24
Ноябрь	1	10		5			24
Декабрь	1	10	6	4	1		24
Январь	1	10	4	9	1	1	24
Февраль		10	6	6			24
Март	-	10	8	4	1	1	24
Апрель	1	10	8	0	1	1	24
Май	1	10	6	5	1	1	24
Июнь	1	10	4	6	1	2	24
	8	100	58	56	8	10	240

План учебно-тренировочного процесса 2- ой год

месяцы	Теор-ая полг-ка	ОФП	СФП	Такт.-техн. полг-ка	Восст. мероприятия	Инстр.-суд. практика	Всего часов
Сентябрь	1	10	6	5	1	1	24
Октябрь	1	10	6	5	1	1	24
Ноябрь	1	10	6	5	1	1	24
Декабрь	1	10	6	5	1	1	24
Январь	1	10	4	7	1	1	24
Февраль	1	10	6	5	1	1	24
Март	1	10	8	3	1	1	24
Апрель	1	10	8	3	1	1	24
Май		10	6	6	1	1	24
Июнь		10	4	8	1	1	24
	8	100	60	52	10	10	240

План учебно-тренировочного процесса 3 го

месяцы	Теор-ая полг-ка	ОФП	СФП	Такт.-техн. полг-ка	Восст. мероприятия	Инстр.-суд. полготовка	Всего часов
Сентябрь	1	10	6	5	1	1	24
Октябрь	1	10	6	5	1	1	24
Ноябрь	1	10	6	5	1	1	24
Декабрь	1	10	8	3	1	1	24
Январь	-	10	6	6	1	1	24
Февраль	1	10	6	5	1	1	24
Март	1	10	8	0	1	1	24
Апрель	1	10	8	0	1	1	24
Май	1	10	6	5	1	1	24
Июнь	-	10	6	6	1	1	24
	8	100	66	46	10	10	240

Контрольные нормативы по годам обучения

Юноши

Контрольные упражнения	Годы		
	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места; см	155	170	180
Подтягивание на перекладине, раз	4	7	10
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4,5	5,3	6,0
Челночный бег 3x10 м; с	9,3	9,1	8,9
Специальная физическая подготовка			
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	50
Технико-тактическая подготовка			
Длина скольжения; м	7	8	9
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+
Спортивные результаты			
50м кроль на груди	46,0	42,0	39,5

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Контрольные нормативы по годам обучения

Девушки

Контрольные упражнения	Годы		
	1-й	2-й	3-й
Общая физическая подготовка			
Прыжок в длину с места; см	140	155	165
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	6	10	15
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4	4,8	5,2
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,8	9,6	9,4
Специальная физическая подготовка			
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+	+
Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата); см	60	50	50
Технико-тактическая подготовка			
Длина скольжения; м	6	7	8
Техника плавания, стартов и поворотов	+	+	+
Спортивные результаты			
50м кроль на груди	1,00	54,0	49,0

Примечание. + норматив считается выполненным при улучшении показателей.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Общая физическая подготовка на суше.

Прикладные упражнения.

Строевые упражнения, ходьба и бег.

Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе.

Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин.

Для учебно-тренировочной группы 2-3-го года обучения; бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 2-х км. для девочек и 3-х км. для мальчиков; повторное пробегание отрезков 30-60м., бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа.

Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3кг.), передача мяча друг другу, в кругу парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Спортивно-вспомогательная гимнастика (примерные перечни упражнений)  
Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

Лежа на груди, руки вытянуты вперед: прогибаясь, поднять как можно выше руки и ноги.

Лежа на груди, ладони согнутых рук опереться о пол: выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед в стороны: прогнуться, выполнить быстрые скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

Лежа на груди, руки за голову; прогнувшись поднять плечи: повороты туловища налево и направо.

Сидя с согнутыми ногами, руки за головой: разгибание сгибание ног, не касаясь пятками пола.

Сидя на пятках и держась руками за стопы; прогнуться выдвинуть таз вперед-вверх и не отпуская руками стоп.

Упор сидя на пятках с наклоном вперед; выполняя «волну» туловищем, перейти в упор лежа, («кошечка»)

Сидя углом, руки вперед: разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

Сидя углом, руки вверх: попеременные движения прямыми ногами вверх вниз.

Упражнения с партнером.

Стоя спиной к друг другу с захватом под руки: попеременные наклоны вперед, поднимая партнера на спину.

Стоя на коленях руки за голову (партнер прижимает колени к полу); медленно наклониться назад.

Лежа на груди, руки вперед (партнер прижимает ноги к полу): прогнуться, поднимая руки и туловище назад-вверх до отказа.

Стоя лицом к друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх; второй - в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера: первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

Стоя ноги врозь, лицом к друг другу, руки вверх-наружу : опускание и поднимание рук через стороны: партнер оказывает сопротивление, удерживая упражняющегося за лучезапястные суставы.

Стоя ноги врозь, лицом к друг другу: поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом), партнер оказывает сопротивление, положив руки на плечи упражняющегося.

Упор лежа, ноги врозь: передвижение на руках, партнер поддерживает упражняющегося (тачка)

Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаться по кругу.

Упражнения с набивными мячами.

Стойка ноги врозь, набивной мяч внизу в вытянутых руках: круги мячом в лицевой плоскости.

Сидя на скамейке, мяч в руках, вытянутых вперед: движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

Основная стойка, мяч в руках: приседая, поднимая мяч прямыми руками вверх.

Стать лицом друг другу, мяч вверх в вытянутых руках: броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.

Стоя, ноги врозь боком друг другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону: бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечья, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой. Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед; кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага. Мост из положения лежа на спине. Кувырки через плечо. Шпагат с опорой на руки.

Специальная физическая подготовка на суше

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа:

маятникообразные, пружинистые или

вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 4х50м. на ногах брассом с 30- секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 4 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40 мин (на 3 году обучения)

## ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для освоения спортивной техники плавания 1-й , 2-й и 3-й годы обучения

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него - акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая - вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменной гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения.

Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая - вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой - на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой - подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений.

Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра.

Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменной: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой - правая выходит из воды, движется по воздуху

и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание - на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем).

Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов

ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно - выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.

Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой - выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах).

Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая - у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед.

Плавание двухударным слитным баттерфляем в задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются)

Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылкой мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды)

Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее - обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер).

Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из

воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Старт при смене этапов в эстафетном плавании.

Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплавание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот. Применяются технические упражнения, освоенные ранее, но выполняемые с большой амплитудой гребка, силой, в более высоком темпе и на более длинных дистанциях. Повышается устойчивость техники плавания, ее экономичность. С учетом выраженных индивидуальных особенностей пловцов начинается работа по формированию индивидуального стиля плавания.

*Основные термины и понятия*

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел подготовки, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП - вспомогательная подготовка (В.Н. Платонов, 2000), целенаправленная ОФП (В.Р. Воронцов, 1996).

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. - М.:ФИС, 2000.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). - М.: Физическая культура и спорт, 1991.-21 с.

Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. - М.: «Советский спорт», 2006. - 96 с.: ил.

Плавание: Учебник/Под редакцией В.Н. Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.

**краевое государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Солнечный промышленный техникум»  
(КГБ ПОУ СПТ)**

«Утверждено»  
Директор КГБ ПОУ СПТ  
\_\_\_\_\_ А.А. Якумов  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Модифицированная программа  
кружка «ПЛАВАНИЕ»  
для работы с обучающимися от 15-18 лет  
срок реализации 1 год

Составитель программы:  
педагог Пономарева А.В.  
программа разработана на основе  
примерной программы  
«Физическая культура»

2021 год