

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 179 Калининского района  
Санкт – Петербурга

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №179 Калининского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.



Утверждаю  
директор ГБОУ лицей №179  
Калининского района Санкт-  
Петербурга  
Л.А.Батова

приказ № 150 от «15» июня 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«МИНИ ВОДНОЕ ПОЛО-3»  
(продвинутый уровень)  
*физкультурно-спортивной направленности*  
Возраст 6-17 лет  
Срок реализации – 1 год

Составитель программы:  
Назарова О.С.  
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

## Пояснительная записка

**Водное поло** – одна из наиболее увлекательных командных спортивных игр, имеющая богатые исторические традиции и широкое международное признание. В настоящее время она культивируется в 111 странах мира. Водное поло предъявляет высокие требования к уровню развития физических, морально-волевых качеств и интеллектуальных способностей занимающихся. На этапе продвинутого уровня осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение техникой игры в водное поло, передвижение с мячом и без него, игра, выполнение контрольных нормативов. Активная игровая практика.

Содержание этапа продвинутого уровня подготовки составляет: Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Совершенствование комбинированных и специальные способы плавания: ватерпольный кроль на груди, на спине, треджен. Плавание на боку. Нырание. Специальные приемы игрового плавания. Совершенствование приема – «плавание на месте», «ходьба в воде», «приподнимание» и «выпрыгивание». Остановка при игре в водное поло. «Отвал». Изучение обманного движения («финты») в игре в водное поло. Способы передачи и бросков по воротам. Техника единоборств. Техника игры вратаря

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини водное поло-3» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);

Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

Санитарные правила 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 28.09.2020 №28).

**Актуальность** образовательной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, в результате улучшается питание суставов и периартикулярных тканей позвоночника, конечностей, а это является эффективным профилактическим средством остеохондроза и суставной патологии. В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья деятельность связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т.д.

**Отличительной особенностью** данной программы является - водная среда. Вода обладает свойствами, оказывающими уникальное воздействие на организм. Важнейшие из них - это *выталкивание, сопротивление и гидростатическое давление*. Особенностью обучения в водном поло является параллельное освоение способов передвижения и приёмов техники владения мячом.

**Педагогической целесообразностью** программы «Мини водное поло-3» является формирование физической культуры личности, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

**Адресат программы.** В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, обладающие начальным и базовым уровнем подготовленности. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной программы «Мини водное поло-3» 6-17 лет.

### **Цели и задачи**

**Цель:** создание и поддержание здоровья, тренировка физических качеств (ловкости, координации, силы, выносливости) и улучшение эмоционального состояния занимающихся.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- обучить техники владения мячом
- обучить технике ватерпольного плавания
- обучить технике игры вратаря
- обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания
- обучить технике единоборств в воде
- овладению навыкам техники способов ватерпольного плавания, ходьбы по воде, бросков по воротам
- совершенствовать технику плавания
- привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям водным поло
- воспитание черт спортивного характера

#### **Развивающие:**

- развивать двигательные навыки
- развивать умения работать со специальным инвентарем
- приобретение разносторонней физической подготовленности: быстроты, силы, гибкости, выносливости и координационных возможностей при работе в воде с мячами
- развивать двигательные способности

#### **Воспитательные:**

- формирование интереса к занятиям водным поло, плаванием, физической культурой
- формировать потребность к самогигиене
- формировать санитарно-гигиенических знания и умения
- воспитание черт спортивного характера и трудолюбия

#### **Оздоровительные:**

- укрепление и сохранение здоровья
- укрепление иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем
- содействие физическому развитию
- снижение гипервозбудимости нервной системы
- укрепление мышечного аппарата
- профилактика нарушений осанки

### **Условия реализации дополнительной образовательной программы**

Группы формируются по первичным навыкам плавания (Приложение 1)

Программа рассчитана на 1 год обучения

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, за год 36 часов

Количество детей в группе: **15 человек.**

### **Особенности организации образовательного процесса**

Температура воды 28-29 градусов. Занятие проводится соответственно возрасту занимающихся, их подготовленности, интересам, этапам обучения, поставленным задачам. Формой проведения занятия является урок, продолжительностью 45 минут, который включает в себя 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

#### **Учебно-тренировочное занятие по водному поло состоит из трёх частей:**

Задачи *подготовительной* части занятия – организовать внимание занимающихся. С этой целью проводится построение и перекличка. Затем занимающиеся знакомятся с содержанием занятия и порядком выполнения упражнений; кроме того, они получают индивидуальные задания. После этого начинается *разминка*, которая проводится на суше и в воде. В зависимости от характера

предстоящей работы в разминке используется обще- или специально-подготовленные упражнения, с помощью которых организм спортсмена всесторонне подготавливается к выполнению заданий основной части занятия. Разминка может проводиться групповыми и индивидуальными методами.

Чем выше квалификация игроков, тем большая предоставляется им в выборе средств разминки.

В **основной части** решаются следующие задачи: Повышение уровня общей работоспособности; улучшение плавательной подготовки и манёвренности ватерполистов; становление техники; совершенствование тактических игровых комбинаций. В зависимости от задачи занятия подбираются соответствующие средства их реализации. К ним относятся специальные упражнения в плавании, техники и тактики; разучивание отдельных элементов игры и целостное её освоение. Подбор упражнений, их сочетание и последовательность выполнений определяется конкретными условиями для работы, а так же уровнем подготовленности игроков.

В **заключительной части** занятия интенсивность нагрузок постепенно снижается за счёт выполнения упражнений невысокой интенсивности, чтобы привести организм в спокойное состояние. Пульс становится более редким, дыхание относительно равномерным, мышцы расслабляются. В этой части занятия используются плавание в медленном темпе и дыхательные упражнения (общей продолжительностью 5-10 минут) перед выходом из воды.

#### **Этапы обучения:**

*1 Этап* – в начале применяются упражнения низкой интенсивности и координационной сложности. Занимающиеся знакомятся со свойствами водной среды, с основными средствами занятий. Обучаются навыкам самоконтроля.

*2 Этап* - используются упражнения средней интенсивности. Повышается координационная сложности движений. Занимающиеся закрепляют полученные знания. Обучаются контролю за своими движениями в условиях водной среды. Увеличивается количество плавательных упражнений.

*3 Этап* – увеличивается двигательная активность. Применяются в основном упражнения высокой интенсивности. Увеличивается время плавательных упражнений и проплываемая дистанция.

#### **Форма организации деятельности**

- групповая
- индивидуально-групповая
- по звеньям

#### **Форма организации занятий:**

- беседы
- инструктажи
- практические занятия
- открытые занятия

В водном поло практикуются два вида учебно-тренировочных занятий:

#### **тематические и комплексные.**

**Тематические занятия.** Преобладают в подготовительном периоде. Возможность многократного повторения упражнений позволяет спортсменам быстрее устранить присущие им ошибки.

**Комплексные занятия.** Способствует совершенствованию всех аспектов подготовленности игроков – за счёт широкого использования различных тренировочных средств.

**Соревнования.** Как форма тренировочных занятий имеют особенное важное значение в командных игровых видах спорта. Строятся по определённому плану: подготовка к игре, выступление, анализ игры.

При **подготовке к игре** большое значение имеют психологический и эмоциональный настрой команды, правильный план игровых действий, эффективная разминка. Это во многом зависит от педагогического мастерства тренера.

**Во время игры** спортсмены, руководствуются установками тренера, проявляют творческую инициативу, активность и самостоятельность в решении игровых задач.

**Анализ прошедшей игры** позволяет выявить допущенные ошибки и отклонения от намеченного плана; отметить сильные и слабые стороны индивидуальных и командных действий скорректировать

игровые и тренировочные задачи. Грамотно проведенный анализ способствует повышению уровня теоретической и игровой подготовленности спортсменов.

### **Кадровое обеспечение программы**

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования.

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

1. Бассейн
2. Спортивный зал
3. Душевые комнаты
4. Раздевалки
5. Музыкальная аппаратура
6. Диски с музыкальным сопровождением
7. Скамейки
8. Секундомер
9. Часы
10. Доска для плавания 15 шт.
11. Мячи 15 шт.
12. Нудлс 30 шт.
13. Колобашка 15 шт.
14. Гантели для аквааэробики 15 шт.
15. Поддерживающие средства (пояс, нарукавники, жилет, круг) 15 шт.
16. Лопатки 15 пар
17. Ласты 15 пар.
18. Гантели для аквааэробики 15 пар.
19. Пояс для аквааэробики 15 шт.
20. Акваперчатки 15 пар
21. Акваботинки 15 пар
22. Шест спасательный 2 шт.
23. Ворота 2шт

### **Планируемые результаты**

В ходе освоения программы учащиеся приобретают следующие **знания**:

- основы личной гигиены
- о свойствах водной среды
- правила и технику безопасности нахождения в воде
- правила и технику пользования специальным инвентарем
- правила игры в водное поло

#### **умения:**

- правильно дышать в воду
- сочетать дыхание и упражнения
- освоить и уметь применять технику единоборств во время игры
- выполнять броски мяча при перемещении
- выполнять броски мяча стоя на месте
- пользоваться специальным инвентарем
- выполнение прыжков в воду
- изучение техники спортивного и ватерпольного плавания
- плавать изученными способами плавания
- игры и развлечения в воде

### **Учебный план (36 часов за год)**

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля/промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
				а	

1	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях	1	1		проверка знаний
2	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине	2		2	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
3	Комбинированные и специальные способы плавания	2		2	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
4	Совершенствование. Ватерпольный кроль на груди, на спине	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
5	Совершенствование. Треджен.	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
6	Совершенствование. Плавание на боку.	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
7	Совершенствование. Нырание.	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
8	Специальные приемы игрового плавания.	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
9	Совершенствование приема – «плавание на месте», «ходьба в воде», «приподнимание» и «выпрыгивание»	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
10	Совершенствование. Старт при игре в водное поло	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
11	Остановка при игре в водное поло	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
12	Отработка приема - «Отвал».	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
13	Повороты и перевороты.	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
14	Переворот в движении.	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
15	Переходы от одного способа плавания к другому	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
16	Обманные движения («финты») в игре в водное поло	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
17	Общее ознакомление с техникой владения	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль

	мячом.				выполнения упражнений
18	Поднимания мяча с воды.	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
19	Остановка мяча.	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
20	Ловля мяча	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
21	Переносы мяча.	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
22	Перемещение с мячом в руке.	1		1	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
23	Ведение мяча.	2		2	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
24	Способы передачи и бросков по воротам	3		3	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
25	Техника единоборств	3		3	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
26	Техника игры вратаря	3		3	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
27	Итоговое занятие	1		1	подведение итогов, анкетирование
	Итого	36	1	35	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

### Оценочные и методические материалы

#### Методика проведения диагностики (Приложение 1)

#### Способы проверки получаемых знаний, умений и навыков

- наблюдение
- анкетирование
- контрольные занятия
- соревновательная деятельность

#### Формы подведения итогов:

- открытые занятия
- диагностика результативности развития занимающихся на начальном и заключительных этапах

-участие в соревнованиях

### Методическое обеспечение программы

Для работы по программе дополнительного образования детей «мини водное поло» имеются подборки методических материалов по темам, которые пополняются, в том числе и из сети Интернет. Используются наглядные пособия. При прохождении курса занимающиеся изучат правила посещения бассейна, технику безопасности на занятиях, изучат технику спортивных способов плавания кроль на спине, кроль на груди, брасс, получают основы самогигиены, изучат технику ватерпольного плавания, обучаться способам передвижения и приемам техники владения мячом. Научатся свободно передвигаться в воде, выполнять специальные упражнения и пользоваться дополнительным инвентарем.

### Методическое обеспечение образовательной программы (продвинутый уровень)

№ п/п	Тема	Форма организации занятия	Методы и приемы	Используемый материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях	беседа, инструктаж	<u>методы:</u> словесные, наглядные <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инструкции	проверка знаний
2	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
3	Комбинированные и специальные способы плавания	беседа, инструктаж, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
4	Совершенствование. Ватерпольный кроль на груди, на спине	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
5	Совершенствование. Треджен.	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений



6	Совершенство. Плавание на бок.	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
7	Совершенство. Ныряние.	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
8	Совершенство. Специальные приемы игрового плавания.	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
9	Совершенство приема – «плавание на месте», «ходьба в воде», «приподнимание» и «выпрыгивание»	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
10	Совершенство. Старт при игре в водное поло	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
11	Остановка при игре в водное поло	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
12	Отработка приема «Отвал».	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений

13	Повороты и перевороты.	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
14	Переворот в движении.	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
15	Переходы от одного способа плавания к другому	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
16	Обманные движения («финты») в игре в водное поло	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
17	Общее ознакомление с техникой владения мячом.	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
18	Поднимания мяча с воды.	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
19	Остановка мяча.	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
20	Ловля мяча	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение,	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений

			демонстрация		
21	Переносы мяча.	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
22	Перемещение с мячом в руке.	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
23	Ведение мяча.	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
24	Способы передачи и бросков по воротам	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
25	Техника единоборств	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
26	Техника игры вратаря	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
27	Итоговое занятие	беседа	<u>методы:</u> словесные, <u>приемы:</u> объяснение	журнал посещения	подведение итогов, анкетирование

**Список литературы для педагогов:**

1. Винник А. Г. Вкус «золотой» воды: Водное поло на Олимпиадах. — М., 1980.
2. ГильдА.П., Гойхман Б.А., Тальшев Ф.М. Тренировка ватерполиста — М., 1966.
3. Рыжак М.М., Михайлов В. В. Водное поло. — М., 1977.
4. Рыжак М. М. Водное поло: История развития игры в СССР и России — М., 2002.
5. Шшеллер И. П. Водное поло: Учебник. — М., 1981.
6. Шшеллер И. П. Наступление — тактика победы. — М., 1968.
7. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М., 2003.

### Список литературы для занимающихся

1. Козлов, А.В. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам: Учебно-методическое пособие / А.В. Козлов, А.А. Литвинов; НГУ ФКС и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: [б.и.], 2008. - 87с.
  2. Нечунаев, И.П. Плавание. Книга-тренер / И. П. Нечунаев. - М.: Эксмо, 2012. - 272 с.
- Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001

### Приложение 1

В отличие от программ с использованием других циклических упражнений, где индивидуализация нагрузок достигается с учетом уровня физического состояния или физической подготовленности, в оздоровительном плавании необходимо знать уровень плавательной подготовленности.

#### Методика проведения диагностики

##### 1. Лежание на груди

*Инвентарь:* надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение «звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение;

**средний** - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

**низкий** - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

##### 2. Лежание на спине

*Инвентарь:* надувные игрушки, нарукавники.

Выполнить упражнение звезда на спине. Положение тела - горизонтальное, руки - в стороны, ноги - врозь (прямые).

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение;

**средний** - лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки);

**низкий** - боится лечь на воду (не выполняет упражнение).

##### 3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

*Инвентарь:* пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение;

**средний** - выполняет с ошибками;

**низкий** - не выполняет упражнение.

##### 4. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

*Инвентарь:* пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение; **средний** - выполняет с ошибками;

**низкий** - не выполняет упражнение.

##### 5. Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение;

**средний** - выполняет с ошибками;

**низкий** - не выполняет упражнение.

#### **6. Скольжение на спине.**

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение; **средний** - выполняет с ошибками;

**низкий** - не выполняет упражнение.

#### **7. Ориентировка в воде с открытыми глазами.**

*Инвентарь:* тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

*Уровни освоения:*

**высокий** - 3 предмета на одном вдохе;

**средний** - 1 предмет на одном вдохе;

**низкий** - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

#### **8. Погружение в воду с задержкой дыхания.**

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

*Уровни освоения:*

**высокий** - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

**средний** - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

**низкий** - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

#### **9. Упражнение «Торпеда» на груди.**

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение;

**средний** - выполняет с ошибками;

**низкий** - не выполняет упражнение.

#### **10. Упражнение «Торпеда» на спине.**

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение;

**средний** - выполняет с ошибками;

**низкий** - не выполняет упражнение.

#### **11. Выдохи в воду.**

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение;

**средний** - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);

**низкий** - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

**12. Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).** Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

**средний** - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;

**низкий** - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

**13. Многократные выдохи в воду.**

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

*Уровни освоения:*

**высокий** - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;

**средний** - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;

**низкий** - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

**14. Плавание кролем на груди в полной координации.**

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

*Уровни освоения:*

**высокий** - плавает в полной координации без ошибок;

**средний** - плавает с ошибками;

**низкий** - не плавает.

**15. Плавание кролем на спине в полной координации.**

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

*Уровни освоения:*

**высокий** - плавает в полной координации без ошибок;

**средний** - плавает с ошибками;

**низкий** - не плавает.

**16. Плавание брассом в полной координации.**

Проплыть брассом в полной координации.

*Уровни освоения:*

**высокий** - плавает в полной координации без ошибок;

**средний** - плавает с ошибками;

**низкий** - не плавает.

## *Приложение 2*

### **Правила посещения бассейна**

#### **Посетитель бассейна ОБЯЗАН:**

- знать и строго соблюдать правила занятий в бассейне;
- приходить только в дни и часы указанные в расписании;
- опоздавшие более чем на 15 минут после начала сеанса, к занятию не допускаются;
- при первом посещении иметь, мед. справку от терапевта (педиатра);
- выполнять указания инструкторов и работников бассейна;
- до начала занятий тщательно мыться под душем с мылом и мочалкой, сняв купальный костюм, после пользования душем закрыть воду;
- выходить из душевой в бассейн только с разрешения инструктора, тренера-преподавателя;
- плавать в бассейне в плавках, купальных костюмах и плавательных шапочках;
- проходить в помещение бассейна и выходить из помещения бассейна только в сменной обуви и без верхней одежды;
- после окончания занятий покинуть бассейн в течение 20 минут.

Посетители бассейна имеют право:

1. Посещать бассейн в дни и часы, указанные в расписании занятий.
2. Под наблюдением инструктора использовать для занятий инвентарь и оборудование, имеющиеся в бассейне.
3. Получать консультации у инструктора или сотрудника бассейна (по профилю).
4. Для помощи в переодевании детей или людей с ограниченными физическими возможностями, сопровождающие могут пройти в раздевалки бассейна в сменной обуви и без верхней одежды.
5. Возмещать занятия в бассейне, пропущенные по техническим причинам.

Посетителю бассейна запрещено:

- принимать пищу и напитки в помещениях бассейна;
- проходить в помещения бассейна в уличной обуви и в верхней одежде;
- прыгать в воду с бортика бассейна, нырять и плавать под водой;
- плавать в ластах, маске и с дыхательной трубкой без разрешения инструктора;
- входить в воду без разрешения инструктора или в его отсутствие;
- бегать, прыгать находясь в "сухой" зоне бассейна;
- находясь в воде любым образом препятствовать свободному и безопасному плаванию других занимающихся.

Для посещения бассейна необходимо иметь при себе:

- мед. справку от терапевта (педиатра) - допуск к занятиям в бассейне,
- плавки (купальный костюм),
- шапочку для плавания,
- сменную обувь (шлепанцы),
- полотенце,
- мыло,
- мочалку