

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание»

Занятие строится по классической трехчастной схеме и включает подготовительную, основную и заключительную части, у каждой из которых собственные педагогические и физиологические функции. Особенность занятий по плаванию состоит в наличии подготовительной работы и на суше, и в воде.

- **Подготовительная часть занятия.** Работа начинается на бортике бассейна и создает условия для последующей деятельности в воде. Тренер-преподаватель ставит конкретные тренировочные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы, акцентирует ключевые технические элементы, которые предстоит отрабатывать в основной части. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется наличие необходимого плавательного инвентаря, оценивается текущее самочувствие занимающихся. Функциональная подготовка организма к работе в воде идет через комплекс общеразвивающих упражнений на суше, повышающих температуру тела, активизирующих кровообращение в мышцах и улучшающих подвижность суставов. Особое внимание уделяется разминке плечевых и голеностопных суставов, критичных для техники плавания. Выполняются имитационные упражнения, воспроизводящие структуру гребковых движений на суше. После входа в воду проводится плавательная разминка, включающая проплывание в спокойном темпе различными способами для адаптации организма к водной среде.

- **основная часть занятия.** Работа проходит в воде и решает образовательные, развивающие и воспитательные задачи программы. Центральное место занимают изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, а также развитие физических качеств, определяющих результативность пловца. На начальном этапе подготовки приоритет отдается формированию правильного двигательного стереотипа каждого способа. Обучающиеся осваивают рациональное положение тела в воде, технику работы ног и рук, согласование движений с дыханием. Педагогический процесс строится от простого к сложному. Сначала отрабатываются отдельные элементы техники с использованием вспомогательного оборудования, доски и колобашки, затем движения объединяются в целостную координацию. По мере освоения базовой техники растет дистанция проплывания, повышаются скорость и интенсивность работы. Совершенствование техники идет через специальные упражнения, исправляющие ошибки и повышающие эффективность движений. Выносливость развивается проплыванием серий отрезков с регламентированными интервалами отдыха и длительным плаванием в равномерном темпе.

- **заключительная часть занятия.** Работа направлена на постепенное снижение физического напряжения и восстановление функционального состояния организма после интенсивной нагрузки в воде. Обучающиеся выполняют откупывание, то есть плавание в спокойном темпе свободным способом, что восстанавливает дыхание и нормализует частоту сердечных сокращений. После выхода из воды выполняются упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в плавании, мышц плечевого пояса, спины, груди, ног. Снимается мышечное напряжение, предупреждаются отсроченные болезненные ощущения. Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения обучающихся, указывает на технические погрешности и намечает пути их исправления. Занимающимся дается домашнее задание, включающее упражнения на гибкость плечевых и голеностопных суставов, укрепление

мышц кора, имитационные упражнения для закрепления элементов техники, которые выполняются самостоятельно без специального оборудования.

Рекомендуемая методическая литература:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 401 с.

2. Плавание: учебник для вузов / под общей редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 344 с.

3. Адаптивное плавание: учебник для вузов / под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 361 с.

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04ЕЕ30В50098В391АЕ40283F3DA2Е8ЕВ9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026